

EL AMOR QUE ES VIDA

Todas las claves de vivir para amar y amar para vivir

Grijalbo

BERNABÉ TIERNO JIMÉNEZ

El amor que es vida

Todas las claves de vivir para amar y amar para vivir

Grijalbo

www.megustaleerebooks.com

Dedico este libro a mi esposa, hijos y familiares,
y a todas aquellas personas que de alguna manera
me han demostrado su cariño en estos momentos

Prólogo

Escribir un libro sobre el amor que da más vida a nuestra vida, el amor de pareja, por supuesto, o amor conyugal, pero también el amor en familia, entre amigos, entre discapacitados, el amor entre personas con grandes diferencias de edad, el amor de amistad, el amor de generosidad y entrega a los demás, el amor al trabajo, a la naturaleza, a nuestros hermanos menores los animales, en general, y a los de compañía, en particular; hablar, en suma, sobre tantas formas y modos de amar, no es fácil, pero los apuntes y comentarios de una alumna que hace dos años asistió a mi curso de verano «El amor que es vida», en la Universidad del País Vasco, me han servido de base para transmitir al lector las vivencias y la dinámica de aquél. Confío en que de este modo la lectura de estas páginas no sólo resulte mucho más sencilla e interesante, sino también más práctica y amena.

Para llenar las páginas que siguen, di forma novelada a los apuntes que tomó Inés, periodista

de cuarenta años que narra su experiencia durante los tres días que duró el curso y explica cómo su contenido y su dinámica le han ayudado a crecer como persona. Este libro recoge los pensamientos y sentimientos expresados desde la mente y el corazón de la aventajada y aplicadísima Inés a partir de los apuntes que yo mismo dicté cuando impartí el curso en el bellísimo Palacio de Miramar, en San Sebastián.

Aquí se halla el trabajo que llevó a cabo Inés, tanto por sí misma como en interacción con sus compañeros de clase. Mi intención es que tú, amable lector, al leer estas páginas te sientas como un compañero más, como un amigo de Inés, Gerardo, Ana o de cualquiera de los alumnos que asistieron a estas clases de «El amor que es vida».

Mi deseo es que tu vida sea más vida todavía y más feliz de aquí en adelante.

Me encantaría que desde las primeras páginas sintieras que formas parte de ese grupo numeroso de personas que asisten a mis cursos, tanto en San Sebastián como en Laredo, en el curso que organiza la Universidad de Cantabria, o en otros

lugares, como Almería, etc.

Obsérvate a ti mismo compartiendo tus experiencias como Inés, haciendo partícipes a los demás de los sentimientos que necesitas exteriorizar. Hay vivencias que han sido decisivas en nuestra vida y que pueden convertirse en lecciones prácticas para los que nos rodean. Así, esta historia personal sobre el amor que da más vida a nuestra vida puede aportarte nuevos valores y enriquecerte.

Me parece importante destacar el capítulo final, en el que me gustaría que el lector reflexionara sobre la idea de que siempre estamos a tiempo de amar y que la experiencia amorosa es un grado. Aunque es cierto que de cada cuatro parejas sólo una no rompe la relación, como psicólogo con más de tres décadas de ejercicio de mi profesión, he comprobado que en lo que yo llamo «el reencuentro» o nuevas oportunidades, tras las experiencias negativas y los fracasos en las primeras relaciones, la proporción suele invertirse. De cada cuatro parejas que se reencuentran, todas ellas con fracasos amorosos a

sus espaldas, tres se mantienen estables.

Mi anhelo a través de este libro es que su lectura contribuya a que nos tomemos más en serio la relación amorosa. A que no nos dejemos llevar por los primeros impulsos del enamoramiento y la «imbecilidad transitoria» que afecta a casi todos los enamorados. A que aprendamos a darnos el tiempo necesario para el mutuo conocimiento, el sosiego, la reflexión calmada y serena de las partes. El amor que nace de la amistad probada y de la convivencia afable, con buena química y respeto mutuo, tiene bastantes garantías de éxito y futuro.

El binomio amistad-amor, o, mejor dicho, la amistad profunda, verdadera y de calidad que se va transformando poco a poco en amor de plenitud, es al mismo tiempo amistad entrañable y amor apasionado, confiado y maduro. El abrazo tierno y envolvente entre los cuerpos y las almas de quienes antes sólo eran buenos amigos, de los que aunaron cuerpo y alma que se retroalimentan y diluyen el uno en el otro, como el Cola Cao en la leche caliente.

Como he dicho, a lo largo de más de treinta años he venido constatando que a veces surge el amor entre antiguos buenos amigos que han tenido experiencias amorosas negativas y que vuelven a encontrarse. En pocas ocasiones ocurre, pero puede suceder que aquella estupenda amistad se transforme en poderoso y desbordante amor de plenitud, más sereno, seguro, sincero, sinérgico, sin críticas, sin agobios, sin celos infantiles y sin recelos ni controles estúpidos.

No pretendo sentar cátedra y aventurarme a afirmar que estas segundas o terceras oportunidades son siempre mejores, pero al menos en el 60-70 % de los reencuentros amorosos entre personas con experiencias de pareja poco satisfactorias se observa una clara mejoría. El aprendizaje del fracaso anterior sirve de gran ayuda.

La clave está en que se llega a la relación amorosa desde la amistad y la plena confianza en el otro, con el que nos sentimos muy a gusto y que, además, descubrimos que empieza a despertar en nosotros el amor apasionado (aunque más

controlado que en el enamoramiento).

Sentirse feliz haciendo feliz al otro y compartiendo todo por amor. Cuando se dan estos sentimientos y circunstancias, el amor de pareja es «verdadera vida que da más vida a la propia existencia».

BERNABÉ TIERNO

Prólogo II

Han pasado tres años desde que impartí a doscientos alumnos un curso sobre el amor que se basaba en el texto de un libro que entonces tenía prácticamente terminado: *El amor que es vida*. Jamás pensé que tendría que escribir un prólogo complementario para ese libro porque, en el verano de 2014, una grave enfermedad repentina e invalidante me impidió dar ese mismo curso en, de nuevo, la Universidad de San Sebastián, en el Palacio de Miramar.

Ahora, cuando escribo esto, en un momento de recuperación y de adaptación, tengo que decirte, amable lector, que lo que me está dando vida y me motiva a seguir luchando es el amor en todos sus aspectos y el amor de mis familiares, mis amigos y tantas personas que, al enterarse de mi estado, me han animado y siguen siendo la fuerza más importante en mi vida.

Te hablaré claro: me diagnosticaron un osteosarcoma que podía costarme la vida. Si lo

estoy superando es por mi actitud positiva y de esperanza activa, pero también porque, aparte del tratamiento eficaz que me han aplicado los médicos, el amor de mis seres queridos y de otras muchas personas que me quieren, han rezado por mí y me han mostrado su apoyo incondicional, sigue dando vida a mi vida.

El amor es la potencia y riqueza más extraordinaria con que contamos los seres humanos. Tenía razón la madre Teresa de Calcuta cuando decía que la mayor carencia es ser consciente de que a nadie le importas. Se dice que Christina Onassis afirmó que era tan pobre que sólo tenía dinero.

Cuando hace cinco años comencé a escribir este libro no imaginaba que el capítulo más importante y la lección más práctica que me quedaba por aprender era, precisamente, la terrible pero enriquecedora experiencia que estoy viviendo y que he conseguido capitalizar gracias al amor que me están demostrando incontables personas.

Mi agradecimiento a Mayte Salvador por la aportación especial de sus apuntes, que han

servido de base al tema central del libro, y por el capítulo que ha dedicado a Elia. Mi gratitud a Sole, a sus hijos y a sus padres, que cuidaron de Elia.

El lector encontrará al final del libro una ficha-guía para resolver los problemas familiares y de pareja, así como un centenar de reflexiones prácticas sobre el amor.

Ojalá este libro, escrito desde el amor a mí mismo, a los demás y a la vida, sea un verdadero tónico para quienes creen en la fuerza incontenible del verdadero amor que siempre es vida.

BERNABÉ TIERNO

1

Primera jornada AMOR A LA VIDA

Un año más había llegado la hora de planificar las vacaciones. Desde mi divorcio, ése era un momento de liberación. Durante quince años, las fechas y los lugares de disfrute por el tiempo trabajado fueron un pequeño martirio impuesto por el que era mi marido. Su criterio prevalecía ante el resto del mundo. Los primeros años, el destino no me importaba; disfrutaba en la playa, en la montaña, en la ciudad. Pero, pasados cinco estíos, surgió en mí la inquietud de proponer viajes que me parecían interesantes. La generosidad no fue recíproca: mis ideas nunca fueron bien recibidas. Durante quince años veraneamos en Peñíscola del 1 al 15 de agosto.

Habrá a quien le parezca una frivolidad que me queje de algo así, pero en todos los actos de la

vida tan importante es el fondo como la forma. La imposición sin opción, sin derecho a plantear otras posibilidades, se convierte en una jaula de oro.

En este punto de mi vida sólo yo marco la ruta que voy a seguir, todo un lujo para una persona que siempre se ha visto «programada» por sus padres, sus estudios o su pareja. Sobre el escritorio tenía varias opciones: viajar de nuevo con una ONG, asueto total o un curso de verano en una universidad cualquiera.

Me decidí por esto último. Rellené el boletín de inscripción y aboné el coste de la matrícula. Nunca antes había asistido a un curso de verano. El título era revelador: «El amor que es vida». Era consciente de que nunca había hallado el amor verdadero, el amor que nace de la admiración, de la generosidad, el amor sincero. Tenía que escuchar a un experto y averiguar cuáles eran las claves para hallar ese «quinto elemento».

El amor es la energía que llena nuestra vida, que nos hace caminar seguros, pero cuando el amor es enfermizo se convierte en un freno. Ésa era mi experiencia y por eso elegí ese curso. Necesitaba

saber más del amor sólido. Quería saber por qué a mí no me había tocado con su varita. Por qué sólo había conocido a hombres egoístas. Siempre digo a mis amigas que «los hombres me han querido tanto que me han ahogado», lo que significa que no han sabido quererme, es decir, darme el valor, la libertad y la alegría que cualquier ser humano sensible necesita.

Me llamo Inés, tengo cuarenta años y una hija maravillosa. Me casé muy joven y enamorada, ése fue el problema. Dejé en un segundo plano mi profesión como redactora en un importante diario regional y centré mi vida en amar a mi marido y ayudarle a escalar puestos en su profesión. Conseguí ambos objetivos: le quise hasta el punto de doblegarme, y le apoyé hasta que alcanzó un puesto directivo más que relevante. Sin embargo, no logramos la felicidad que una pareja debe compartir; su egoísmo le llevó a olvidar que su mujer y su hija tenían valor y exigían un lugar en su vida.

Bajé del tren en San Sebastián, cogí un taxi y llegué a mi hotel, junto al Palacio de Miramar. La vista que tenía ante mis ojos me prometía una experiencia extraordinaria. El Cantábrico perfilaba el horizonte y me brindaba serenarme con su potencia.

Al día siguiente acudí, ilusionada, al Palacio de Miramar, donde iba a tener lugar el curso. Éramos doscientos alumnos. La mayoría, profesores, estudiantes y psicólogos ávidos de contrastar datos y aprender nuevas teorías. En mi caso, mis motivaciones eran la curiosidad periodística y, sobre todo, buscar explicación a mi experiencia personal con ese sentimiento no hallado. (Más tarde descubrí que entre esa amalgama de seres había personas fantásticas, llenas de amor, que me enseñaron a amar sin límites para vivir en plenitud.)

En el aula se respiraba un ambiente muy agradable. Todos nos habíamos apuntado a ese curso libremente y con mucha pasión por la escucha activa. El profesor era un reconocido psicólogo.

Las primeras filas ya estaban ocupadas, así que tomé asiento por en medio. La expectación era máxima. Se abrió la puerta del estrado y el profesor entró y llenó el aula. Su sonrisa, su presencia y naturalidad rompieron cualquier barrera. Sólo los optimistas vitales, las personas sanadoras, llenas de amor, son capaces de conseguir ese impacto que atrapa y cautiva. Mi mundo se detuvo en ese instante. Aún no sabía que las palabras de aquel hombre iban a ser cruciales en mi futuro.

«¿Amar para vivir o vivir para amar?» Así comenzó la disertación. Tras esa rotunda pregunta, empecé a tomar notas.

«El amor más puro y más fuerte no es el que sube desde la impresión sino el que desciende desde la admiración —prosiguió—. Comenzamos la segunda década del siglo XXI y, después de tantos años y de tanto como se ha escrito sobre el amor, las primeras preguntas obligadas para nosotros, en un momento de la historia en que disfrutamos de más libertad que nunca, en una sociedad más consumista e hipersexualizada que

nunca, serían: ¿cómo amamos hoy? ¿Son saludables las relaciones amorosas en general?

»El sexo siempre ha sido un potentísimo cóctel de hormonas en el torrente sanguíneo del hombre y de la mujer, lo era hace dos millones de años y lo es en la actualidad. Alguien dijo que la sexualidad es la trampa inteligente de la naturaleza para que la vida no cese. Por eso el amor en su faceta química de simple activador del apareamiento es vida, es condición necesaria. Sin sexualidad no habría vida humana.»

Inteligente modo de comenzar, afirmó mi cerebro. En mi matrimonio, el sexo no había sido un problema. El juego sexual, la pasión, la atracción química se dio desde el primer instante. Pero el sexo sin el ingrediente fundamental que viene del corazón tiene un futuro limitado. Lo dijo Cyrano de Bergerac: «El amor es la pasión por la dicha del otro». Continué tomando notas...

«¿Qué sucede con el amor romántico, el de Romeo y Julieta y el de tantos miles de enamorados? —Ésta fue la siguiente rama conductora—. Es cierto que en el pasado

existieron muchos sueños de amor romántico que no llegaron a cristalizar en el matrimonio porque los enamorados no eran libres de casarse y los enlaces eran pactados por los progenitores, como sucede todavía en algunas culturas. La mujer, en mayor medida que el hombre, se casaba con una persona de la que no estaba enamorada. Los motivos económicos de los padres tenían más peso que el amor de la hija... En nuestros días, en pleno siglo XXI, la gente suele casarse por amor, llega al matrimonio o a la relación de pareja porque se siente enamorada y porque existe una poderosa atracción química con la otra persona (amor químico). Siempre que el noviazgo se viva como el aprendizaje de una asignatura, desde el enamoramiento ilusionado se pasa a una relación amorosa, plena y madura. “Pobre amor al que la fantasía deja de hacerle compañía”, dijo el poeta Arturo Graf. ¿El amor es condición sine qua non para tener relaciones sexuales? No. En la actualidad, la liberación sexual es presentada como algo normal, natural y gratificante por los medios de comunicación, lo que facilita el

encuentro y la práctica del sexo entre las personas. Las facilidades que brinda internet para comunicarse favorecen unas relaciones amorosas en las que la fidelidad, el compromiso y la renuncia que exige el amor sólido no son lo habitual, salvo que la persona tenga una profunda formación y educación en valores y un elevado coeficiente de inteligencia emocional que le proporcionen una alta consistencia interna. Como cantaba Bob Marley, "amor que pudo morir, no era amor".»

Sencillas y sabias reflexiones iban llenando las blancas páginas de mi cuaderno. Internet, qué mundo más heterodoxo... Pensé entonces en la tarde en que Jorge me rogó que no pidiese el divorcio. Volvió a prometerme un cambio en su hosco carácter. Mi negativa fue rotunda. Hasta entonces había creído que las personas pueden moldear su carácter por amor, y ya había quemado una década de mi vida deseando que eso ocurriera con Jorge. No fue así, y después de diez años de paciente espera, de apostar por mi matrimonio, de olvidar incluso mis deseos por los suyos, mi

decisión no tenía vuelta atrás. Esa misma tarde, tras haberle confirmado que quería separarme, junto al teclado del ordenador, en su despacho, vi un papel en el que había anotado varias direcciones de páginas de contactos y agencias matrimoniales de internet. Sentí un pinchazo en el estómago. No hubo en Jorge duelo ni luto.

«¿Es cierto que evolucionamos desde una sociedad básicamente "sólida" a una sociedad "líquida", como sostiene Zygmunt Bauman? En su interesante libro *Amor líquido*, este sociólogo polaco de origen judío afirma que la posmodernidad que nos inunda y condiciona está rompiendo los anclajes de la vieja "sociedad sólida", esa que nuestros antepasados construyeron sobre unos cimientos firmes y estables, como son la familia, el empleo, las instituciones políticas... Esa sociedad está dando paso a otra que él llama "líquida" e inestable, en la que la fidelidad, la renuncia, el compromiso y la estabilidad familiar e individual se están volatilizando, perdiendo. Corremos el riesgo de que las instituciones y los individuos floten a la deriva en una sociedad

gaseosa y sin la menor solidez. El tener, el aparentar y el consumir sin control contaminan a los individuos. El "amor líquido" es consecuencia de la "sociedad líquida" en la que nos hallamos, que no se plantea vínculos duraderos en el amor. Se cree que los vínculos de por vida crean una dependencia paralizante en la que las pérdidas superan a los beneficios. Hoy la sexualidad está liberada del amor, se practica a salto de mata. Esto puede ocasionar conflictos personales y generar una falsa felicidad que dejará un vacío permanente en la persona adicta al sexo sin amor.»

Parecía que cada situación en la que se adentraba el psicólogo tenía un ejemplo práctico en mi vida. El sexo liberado del amor y la falsa felicidad tenían un nombre: Elisa. Mi amiga parecía feliz cada vez que se acercaba la noche del viernes. Desde hacía unas semanas se encontraba con un joven modelo con el que disfrutaba sin límite del sexo. El sábado salía de copas y solía terminar de forma parecida con cualquier nuevo amigo. Y el lunes... el bajón. «¿Por qué los hombres no quieren compromisos

con mujeres libres como yo?», se preguntaba siempre Elisa. Tal vez la respuesta estaba en las palabras del profesor...

«El sexo con amor o sin amor en una sociedad "líquida", vacía y sin solidez, facilita y hasta propicia las separaciones y los divorcios porque las relaciones pasajeras, de "usar y tirar", se consideran algo normal. Como afirma Bauman, "la felicidad va asociada con la movilidad y no con un lugar". —Ahí iniciaba la respuesta—. En esta sociedad líquida, las relaciones afectivas duraderas y el compromiso no cuajan, no cristalizan fácilmente. La inmadurez emocional en la que nos hemos instalado hace que cuando logramos satisfacer un deseo apenas nos paremos a vivirlo y disfrutarlo, perdemos el interés y pasamos a desear y a consumir algo nuevo. Entramos así en un bucle de insatisfacciones que nos lleva a una permanente inconsistencia mental y emocional. "El amor no es sólo un sentimiento, es también un arte", decía Balzac.»

Me sentía muy cómoda en aquella aula de ese antiguo y hermoso palacio. Desde el inicio, las

palabras del psicólogo eran tan reales que me tenían completamente absorta y ajena a las personas maravillosas que respiraban a mi alrededor.

Dos afirmaciones del profesor me llamaron poderosamente la atención. La primera: «El 45 % de los jóvenes de todo el mundo han hecho el amor con un desconocido en la primera noche de su cita». La segunda: «La infidelidad se dispara». Se refería en ambos casos al amor reducido a un sentimiento pasajero. Las relaciones inconcretas, en las que no está claro lo que se pretende, son cada vez más numerosas. Las consecuencias de esta indefinición, explicaba, son las decepciones, las falsas ilusiones y los malentendidos. Mientras que una persona se toma muy en serio ese acercamiento sexual y puede tener esperanzas de futuro, para el otro se trata de una experiencia pasajera, fugaz, sin mayor importancia.

Sonreí con cierta tristeza al recordar que mis compañeros más jóvenes de la redacción comentan con risas todos los lunes sus intensos fines de semana. Con alrededor de veintiocho años, les

asombran las cosas que las chicas de dieciocho les proponen en un bar cualquiera un sábado por la noche. Su promiscuidad les sorprende. Esos chicos y chicas con exceso de «hormonas» pertenecen a una generación que nada tiene que ver con la mía. En mi visión del sexo, el deseo y el amor van generalmente fusionados; lo de practicar el sexo a «salto de mata» no va conmigo. Pero es cierto que no se puede ignorar ese tipo de relaciones líquidas, sin sentido, que se dan en muchos jóvenes y adultos.

Mi amiga Elisa y mis compañeros de trabajo no eran ejemplos aislados. Había escuchado a muchos hombres de entre treinta y cuarenta años relatar en una cafetería cualquiera de mi ciudad que bastaba chatear unos minutos con algunas mujeres para que les enviaran fotografías de ellas desnudas, o que tras un par de conversaciones vía Facebook quedaban, cenaban y tenían relaciones sexuales. Tengo amigas que cuando se sienten estresadas por su trabajo de abogadas y directivas lo que anhelan es un encuentro casual en un bar de copas con un desconocido de buen ver y acabar la

noche abandonadas a la pasión.

¿Qué ocurre con la relación amorosa? ¿Por qué sólo interesa el sexo sin compromiso? ¿Por qué cada cuatro minutos una pareja se va al traste? Son preguntas que yo misma había planteado en entrevistas a sexólogos y psicólogos.

«Según un estudio realizado en 2012 por la empresa FriendScout24, entre los dieciocho y los veinticuatro años la infidelidad es la causa más frecuente de las rupturas. En las parejas de entre veintiséis y treinta y cinco años el miedo a comprometerse y el que la otra persona no se tome en serio la relación es la causa del 21 % de las rupturas. En torno a los cuarenta y cinco años el problema más preocupante es que si no hay amor no hay química ni respeto. A partir de los cuarenta y cinco años, el 20 % de las relaciones terminan porque "se murió el amor". Estos datos nos hablan por sí mismos del deficiente estado de salud del amor a día de hoy. Son signo de la deficiente salud de las relaciones amorosas de los españoles. El amor de verdad, sólido, con esperanza de futuro, es clave para la felicidad personal, familiar y

social, pero está claro que no es la norma. Estos hechos deberían ser un revulsivo para que todos fuésemos capaces de lograr un coeficiente intelectual más alto en inteligencia emocional. Es una medida previa para conseguir una relación amorosa más firme y madura. —Aquellos datos contestaron a parte de mis preguntas—. Más inteligencia emocional en nuestros semejantes sería un buen aderezo en cualquier posible amigo, novio o compañero de trabajo. Seguro que un curso de veinte o treinta horas sobre inteligencia emocional aplicada a las relaciones conyugales y de pareja reduciría en un 20-30 % el número de rupturas matrimoniales en cualquier país.»

Recordé en ese instante a Rafa. Uno de los hombres más interesantes que he conocido. Unos cuantos años más joven que yo, altísimo, guapo, inteligente y con una vasta cultura. Rafa fue durante unos meses un bálsamo, un ángel, la medicina que me ayudó a recuperar mi autoestima y mi vida. Tras dos años de divorcio y sin necesidad de buscar otra pareja, apareció él. Fue en una cena de trabajo con compañeros de otros

medios de comunicación. Me conquistó desde el primer instante por su sentido del humor. Reímos, paseamos, bailamos a la luz de la luna y nos despedimos. Él se marchaba de vacaciones al otro lado del mundo. Durante un mes nos llamamos constantemente, a diario, con necesidad. A su regreso sentimos la urgencia de vernos, de conocernos, de querernos. La relación se consolidaba, primero nos veíamos los fines de semana y meses más tarde empezamos a comer o a tomar café casi a diario... Pero la falta de inteligencia emocional de Rafa mató el amor. Su sentido del humor se tornó ácido cuando sus propuestas no eran aceptadas. Cada vez reclamaba más dedicación, y mi trabajo, admirado en primera instancia, comenzó a convertirse en un problema. Cumplió dos de los doce «puntos certeros contra el amor»: pretender imponer su criterio en todo momento y ponerse en lo peor cuando no se podían cumplir sus deseos y caprichos. Se tornó impertinente, áspero, nunca se sentía satisfecho o contento. Recriminaba constantemente la falta de tiempo que pasábamos juntos. Hacía un drama de

cualquier nimiedad. Tras mi fracasado matrimonio por un comportamiento similar, no dude en poner fin a una relación que se tornaba tóxica.

Paradojas de la vida, ahí estaba yo, escuchando atentamente, junto al mar, un resumen de mi vida hasta el momento. En ese instante el profesor pronunció una frase de un ilustre aragonés que me devolvió a la sala.

«Decía Santiago Ramón y Cajal que "es propio del amor, si es verdadero, compendiar en un ser el mundo entero". Es una de las afirmaciones más bellas que se han dicho para definir el amor. El ser humano tiene que ser consciente de la necesidad de amar y ser amado. Hay que tomarse la relación en serio, ser conscientes de que nuestros actos tienen consecuencias. En toda relación amorosa la convivencia es difícil y por eso es necesario asentarla sobre sólidos cimientos. Conocernos a nosotros mismos y conocer a la persona con la que iniciamos la relación es crucial.»

Así había sido también en mi agridulce experiencia matrimonial. Rememoré de pronto, con intensos fotogramas, imágenes de mi noviazgo,

primero y único hasta entonces. Una circunstancial amistad nos unió. La distancia nos separaba, pero poco a poco las cartas pasaron a segundo plano. Los fines de semana resultaban muy cortos. Instauramos una cita los miércoles para amortiguar la distancia temporal.

La química nos cegó. Ahí comenzó el error.

La química amorosa lo emborrona todo tanto que se pasan por alto aspectos de la personalidad del otro que es fundamental conocer para una relación madura y duradera.

Jorge, en el fragor amoroso, no manifestó su inseguridad, sus celos patológicos, su personalidad violenta. Al contrario, se mostraba como un caballero seguro, tolerante y sereno. Decía estar orgulloso de mi trabajo. «Me encanta estar al lado de una mujer inteligente, independiente y respetada por sus compañeros», afirmaba con una sonrisa.

Qué triste el día en que, tras seis meses de matrimonio, me dijo que dejase mi empleo en la redacción y nos marchásemos a un pequeño pueblo en una provincia deprimida. «Nunca alcanzarás un

lugar relevante en tu profesión —comentó con mucha seguridad—. Mi sueldo y mi trabajo nos dan de comer. Tendrás que despedirte y estar a mi lado, cariño.»

Estaba enamorada y embarazada. Acepté con poca lucha su decisión. Marché directa, sin saberlo, al largo martirio de más de veinte años. Aunque las espinas duelen, la belleza de la rosa es tan grande que al contemplarla unos instantes se olvida el dolor sufrido. Eso me decía yo una y otra vez.

Nació mi hija. Para mí, la felicidad. Para Jorge, un motivo más de amargura.

«Algunos psicólogos hablan de "heterobenevolencia", es decir, amor de verdad. El amor que sale de lo más hondo del ser humano, el que es capaz de condicionar la propia felicidad a la de la persona amada. Contigo y por ti soy más, me siento mejor, y hacerte feliz es mi proyecto de vida. —El profesor acababa de enunciar una fórmula que en absoluto podía aplicarse a mi ex marido—. La escucha activa y la empatía con una actitud acogedora y positiva, con deseos de que el

encuentro con el otro resulte óptimo, es un pilar importante en una relación. Esto debería ser algo normal. Para ello hay que despojarse del egoísmo cerril e infantil y de la necesidad de tener siempre la razón. En el amor, el principio del buen entendimiento más inteligente es el GANO-GANAS. Las relaciones conyugales y de pareja sólidas y con futuro se asientan en un amor sano que tiene cinco pilares como base. —Los que seguíamos el curso bajamos la cabeza al unísono para tomar nota con enorme interés—. El primero, tener fe en el amor, en uno mismo y en el otro. El segundo, respetar y aceptar al otro como es. El tercero, escuchar de manera activa y empática, acogedora y muy positiva. Nos atendemos, nos pensamos y nos sentimos el uno al otro. El cuarto, saber perdonar, transigir y ponerse en el lugar del otro. Y, por último, el quinto, vivir y disfrutar gozosamente del día a día de la vida, compartiendo la propia plenitud con la del amado. La consistencia de estos cinco pilares constituye la garantía del mejor amor posible. El futuro de esa pareja será más factible si los pilares son actitudes

que ambos, no sólo uno, viven y aportan.»

A cada minuto sentía que aquel curso iba a aportarme algo especial. El inicio no podía ser más gratificante. En apenas una hora todo lo que yo había pensado durante más de dos décadas había llenado la sala de altos techos y bello friso. Para mí, las afirmaciones del profesor no eran simple teoría. Mi nombre podría haber estado escrito al dorso del historial relatado.

Suspiré profundamente. Fijé mi vista en las coloristas cristaleras que filtraban la potente luz del Cantábrico y permanecí así unos instantes.

Cuántas luchas perdidas. Cuánta energía derrochada en el intento de cambiar a la persona amada. ¿Por qué nos empeñamos en modificar al otro? ¿Por qué no saboreamos con más calma el inicio de las relaciones? El origen de los desencuentros está ahí, así lo había aseverado el experto.

Más relajada, dediqué unos instantes a observar a mis compañeros en esa experiencia veraniega. A mi izquierda, varias mujeres. A mi derecha, un hueco vacío. En la fila de delante, supuse, varios

alumnos de psicología. Al otro lado del pasillo, a la derecha, me sorprendió una intensa mirada que colisionó con la mía. El encuentro fue tan inesperado que retomé de golpe mi posición de escucha.

«"Quien no amó nunca, no ha vivido jamás", afirmaba John Gay. —Al oír eso, reaccioné sonriendo como una niña—. El amor es una asignatura. En lo más profundo de las necesidades básicas está la seguridad, el cobijo, la autorrealización. Pero vivimos por y para amar. Amar y ser amado es primordial, nos confiere unidad, plenitud, trascendencia.»

El amor como asignatura. Nunca me lo había planteado desde esa perspectiva. El amor es un aprendizaje permanente, una asignatura en la que nadie lo sabe todo. Naturalmente. El interés por el desarrollo de este concepto me arrastró.

«Al amar amamos. Al amar nos amamos. Al amarnos a nosotros mismos necesitamos hacer al otro partícipe de nuestra felicidad amándole. Así logramos el principal objetivo de nuestra vida. Le damos sentido, convertimos esta vida de plenitud

amorosa en nuestro cielo en la tierra. La vivencia de un amor sólido nos transporta a una dimensión espiritual y de comunicación con la persona amada. Esto nos unifica y completa. Participa en un vendaval de amor y pasión con intermitencias constantes de inmensa paz, felicidad y sosiego interior. Sólo quien haya amado de verdad podrá entender esta descripción. Sólo quien haya amado de verdad se ha instalado en ese “campamento base”», dijo el profesor con una energía y una dulzura inmensas.

Ahora sí estaba perdida. A lo largo de mi vida había sentido alguno de esos refuerzos como alimento del alma. Sólo frágiles proporciones. Había enviado amor, mucho amor, pero el bumerán amoroso no había regresado. Buscaba períodos de convivencia irradiando amor. Buscaba ese campamento base. No lo hallaba.

Miré instintivamente a mi derecha. Los ojos me perturbaron de nuevo. Pero esta vez mi instinto y mi educación me permitieron devolver la sonrisa al desconocido.

«“El amor es un poema enteramente personal”,

decía Balzac. Amamos para vivir y vivimos para amar, ésa es la premisa. Para lograrlo, por pura lógica, tenemos que querernos a nosotros mismos. —Esa frase me atrajo, pero aquella mirada desconocida me tenía intrigada—. Aprender el sentimiento del amor en las propias carnes es imprescindible. La pregunta es: ¿cuándo empezamos a sentir la experiencia del amor a nosotros mismos?»

El profesor desarrolló la teoría de que en el momento de la concepción se inicia el amor a nosotros mismos. En el amor con el que nos conciben nuestros padres, en sus caricias, sus miradas de acogida, su ternura, su dedicación...

«Aprendemos todos los sentimientos de nuestros padres, de las personas que nos rodean. Aprendemos el amor sintiéndolo, recibiendo amor a raudales de nuestro universo familiar, de los amigos, de los profesores, etc.

»¿Cómo podemos estar seguros de que nos amamos y de que estamos capacitados para amar a los demás? —El profesor se levantó de la silla que había ocupado durante casi dos horas.

Recorrió el estrado, bajó el escalón y, apoyado en un extremo de la larga mesa, enumeró los cinco puntos que componían la respuesta—: Nos amamos a nosotros mismos si nos aceptamos, si nos cuidamos, si nos comprendemos. Si aceptamos la realidad que nos ha tocado vivir e intentamos mejorarla. Para querernos debemos sentirnos únicos e irrepetibles, debemos confiar en nuestro potencial y ponerlo a nuestro servicio y el de los demás. Pero algo muy importante a la hora de valorar si nos queremos bien es no compararnos con nadie. Si además somos honestos y tenemos alta estima de nosotros mismos, estaremos capacitados para amar a los demás.»

—¿Tienes el amor como asignatura? —me preguntó el dueño de los ojos de mirada profunda.

Habíamos hecho una pausa para el café. El parloteo en aquella aula tan señorial era animado pero sin estridencias. Tengo por costumbre esperar a que los demás salgan. Guardar el bolígrafo y la libreta, mirar los mensajes del móvil, ordenar mi

bolso son actos que componen mi liturgia en los recesos. No sabía en qué momento esos ojos se habían acercado a mí. El aula se hallaba prácticamente vacía, sólo unos cuantos alumnos seguían allí sentados. El rector había entrado para saludar al profesor y ambos se disponían a salir.

—Perdona si ha sido una pregunta demasiado osada para romper el hielo... —dijo con una dicción impecable—. Me llamo Gerardo, somos compañeros de fila.

Un pinchazo en el estómago. Me sentí halagada, especial y tranquila. Todo en décimas de segundo. Y eso ante una pregunta a la que en ese momento no habría sabido responder.

—Estás disculpado, no te había oído. Soy Inés, encantada.

Tras mi fórmula estándar de saludo aplicada a una situación inesperada, se hizo un intenso silencio, al que le siguió una invitación a café. Acepté.

Bajamos las estrechas escaleras de caracol, recorrimos amplios pasillos de cerámicas blancas en el suelo y en la pared y, tras bajar dos tramos

de amplios escalones, llegamos a la cafetería universitaria.

—¿Solo? —preguntó Gerardo con una sonrisa amiga.

—Un cortado, por favor —dije con seguridad, como si fuese una decisión importante.

Compramos el tíquet correspondiente y charlamos sobre lo que llevábamos escuchado de ese seminario que iba a durar tres días. Mi deformación profesional lo sometió a un intenso pero sutil tercer grado. Averigüé que era profesor en un centro superior de enseñanzas artísticas en una ciudad de enorme magnetismo.

Quince minutos más tarde iniciamos la peregrinación de regreso al aula. De nuevo seguí mi rutina de espera. Fuimos los últimos en echar a andar y llegamos a lo alto de la escalera de caracol sin complicaciones de tráfico. En esta segunda parte de la jornada el asiento antes vacío a mi lado quedó ocupado por el profesor de Granada.

Según el programa, teníamos dos horas por delante. El psicólogo explicó que se disponía a

matizar lo que había apuntado en el apartado «El amor como asignatura» y a continuación cerraríamos con preguntas y debate.

«La falta de un amor a nosotros mismos verdadero y sano activa mecanismos que desencadenan problemas en la convivencia conyugal. Si ese amor o autoestima falta, estaremos excesivamente preocupados porque nos amen. —El profesor insistió en que querernos a nosotros mismos es la base para poder amar con salud—. La falta de madurez psíquica, que suele acompañar a la falta de autoestima, exacerba la fantasía del enamorado. No ve la realidad. Prefiere creer que la felicidad viene de fuera. La mujer piensa que se ha enamorado de un príncipe azul y el hombre se monta la película de que se ha enamorado de una diosa del Olimpo. En esta etapa del noviazgo pocos son los que ven la realidad del otro tal cual es. Deciden ver lo que desean y necesitan ver.»

Yo recordaba bien las consecuencias de esta enajenación mental transitoria. Comencé a sufrirlas antes de haber cumplido el primer

aniversario de boda. La infravaloración se adueñó de mí. En la parte contraria surgió el despotismo. El amor de Jorge era un amor enfermizo y tóxico, y lo mantuvo cinco años largos después del divorcio. «Te amo porque te necesito —me decía tras las primeras peleas—. Sólo tú me haces feliz.» Nuestro amor nunca creció. No supimos amarnos con plenitud. Nos dejamos las máscaras puestas. No nos conocíamos y no nos escuchábamos. No me atrevía a ser yo misma. El miedo a perder al ser al que amaba me impidió ser feliz y tomar decisiones. El miedo nunca debe gobernar nuestra vida.

«Cuando el amor es una asignatura —volví a prestar atención—, tenemos que reparar en un detalle importante. Investigaciones realizadas en los últimos años nos dicen que las personas nos enamoramos entre cuatro y seis veces a lo largo de la vida. Estoy de acuerdo. A mi entender, el amor de enamoramiento, el que Ortega y Gasset calificó de "imbecilidad transitoria", sí es posible que se dé entre cuatro y seis veces en el ser humano.»

Cierto. Son muchas las personas que pasan por

varios noviazgos antes de casarse o de formar pareja. Yo, en cambio, no tuve más novios que mi marido. Me pregunté si mi matrimonio no había cuajado precisamente por el hecho de no cumplir la estadística... Pero seguramente la causa fue la incompatibilidad de caracteres, que existe. No se descubre en la etapa química, aflora después entre caracteres irreconciliables. Es absolutamente real. Lo he testado y comprobado en mi propio ser. Como también es verdad la reflexión del profesor sobre el sacrificio por piedad.

«Sacrificarse por el otro para no hacerle daño cuando la relación hace aguas es una mala decisión —dijo clavando la mirada en cada uno de nosotros, como si intentase averiguar quién era el ejemplo presente—. Cuando el amado ya no te ama, lo más aconsejable es no presionar. Persistir será inútil, sólo conseguirás hacerte un grave daño psicoemocional a ti mismo y exasperar al que te abandona. La elegancia de aceptar la situación y soltar amarras es lo más sano.»

Pensé en la palabra «elegancia». Un objetivo en mi vida, en mis actos. La elegancia denota

equilibrio en la educación. Dejar marchar con elegancia... Puede costar toda una vida aprender algo así, y algunos no lo consiguen nunca.

En este punto, a pocos minutos para el final de la primera jornada, se inició el tiempo de preguntas y debate.

Entre las preguntas planteadas (estaba claro que el amor y el desamor interesaban enormemente a cuantos habíamos concurrido a la convocatoria), a la que el profesor dedicó más tiempo en su respuesta y, al mismo tiempo, la que suscitó mayor interés en los presentes fue una que todos nos hemos hecho en alguna ocasión. ¿Qué hacer cuando llega el desamor? ¿Cómo lo superamos? La voz provenía del fondo de la sala. Era femenina y bien timbrada.

El profesor se levantó de nuevo de la silla, bajó el escalón y se encaminó por el pasillo hasta el centro del aula.

«Apoyarse en la familia, en los amigos, en el trabajo nos fortificará. Cuando llega el desamor, el buen humor tiene que estar presente. No hay que dramatizar. Desde que el mundo es mundo, las

personas se quieren y dejan de quererse. —Avanzó hasta situarse al lado de la mujer que había formulado la pregunta—. Una cosa está clara: la persona que nos ha dejado no merece nuestro tiempo, no debemos mendigar su amor. Hay que tener dignidad. Sin rencor. Llorar si necesitamos llorar, y prepararnos para el nuevo amor que nos renovará. ¡Sencillo!», concluyó abriendo las manos en señal de verdad.

Todos reímos. El profesor miró el reloj y se despidió hasta la mañana siguiente.

Esta vez inicié mi liturgia charlando con mi nuevo compañero de fila.

—Curioso, ¿verdad? —comentó Gerardo con una gran sonrisa—. Todo lo que hemos escuchado hasta ahora lo hemos vivido en primera o segunda persona. Sin embargo, tropezamos una vez y otra con la misma piedra. La aceptación de la ruptura nunca resulta tan sencilla como ha afirmado el profesor...

—Así es, llegada la ruptura, ¿quién no ha repetido con más o menos convencimiento aquello de «Podemos ser amigos»? —comenté con energía

—. Algunas de mis amigas han seguido recibiendo llamadas de la pareja con la que habían acabado, o incluso han vuelto a intentar una reconciliación infructuosa. Nos engañamos tanto...

Salimos del aula y nos quedamos charlando unos minutos en los jardines del palacio que servía de marco a aquel encuentro de verano. El mar estaba precioso. La brisa acariciaba nuestras palabras. Nos despedimos hasta la mañana siguiente. Pensé que Gerardo era elegante.

Mi hotel se hallaba a escasos metros del recinto universitario. Entré en la habitación y revisé mis correos. Me di una ducha y salí a comer. Sabía dónde quería recalar. El restaurante tenía magníficas vistas a la hermosa playa. Una ensalada exquisita, una merluza al curry y una copa de buen vino alsaciano fue mi elección.

Con un té blanco saboreado sin prisa revisé el temario de la siguiente jornada.

El amor como proyecto era el primer punto. Lo acompañaban las preguntas: «¿Vivimos para amar

o amamos para vivir? ¿Es la razón y el fin de tu vida ser amor y convertir tu vida en amor?».

La tarde relajada de paseo por la playa me aportó una serenidad nueva en mí. No había sido consciente de mi libertad hasta ese instante.

Me había considerado una mujer cobarde. Pero ¡no era verdad! Repasé a grandes titulares mi vida y por primera vez me di cuenta de que ¡era valiente! En el fragor de la batalla no había percibido mi fuerza. Fui capaz de tomar una decisión difícil. Tuve la fuerza de comenzar de cero en varias ocasiones. Me acompañó, eso sí, mi maravillosa hija.

Con tesón y superando muchos obstáculos, retomé mi profesión. Pensé en la apocalíptica frase: «Nunca serás nadie...».

Dirijo una prestigiosa revista especializada en turismo. Mi hija cursó estudios superiores. Hoy trabaja ejercitando su vocación en un hospital. Es feliz.

Curioso y estremecedor.

Las risas de unos niños me devolvieron al paisaje azul aguamarina que me envolvía. En ese instante me di cuenta de que sentía la vida con fuerza. Era consciente de mi felicidad. Había sido un gran día.

2

Segunda jornada
HAMBRUNA DE AMOR

Cuando llegué a la mañana siguiente, varios compañeros esperaban ya en los jardines, en los pasillos y en el saloncito que precedía al aula. Me detuve y apagué el móvil. Oí la voz del profesor dentro de clase. Entré. Charlaba animadamente con un grupo de alumnos. Era un hombre afable, con planteamientos claros, pocas concesiones a la literatura y en absoluto dado a juzgar a los demás. Sonriendo se dirigió puntual al estrado.

La silla en la que me había sentado el día anterior estaba vacía. Allí me dirigí.

—Buenos días, Inés —me dijo Gerardo mientras tomaba asiento a mi lado—. Esta mañana promete ser interesante.

—Buenos días, Gerardo. Desde luego. —Asentí con la cabeza—. «El amor como proyecto» no es

un título baladí.

La voz del profesor acalló nuestra incipiente conversación. Sus primeras reflexiones habían calado fuerte en mí. Tanto que me habían sacado del letargo en el que estaba viviendo. Una vida profesional intensa. La preocupación por salir adelante. No disfrutaba de lo conseguido. No era consciente de lo que había ganado. El amor de mi hija y de mis padres había sido mi combustible, mi motor, mi vida. Pero yo me limitaba simplemente a seguir adelante.

Intuía que ese curso de verano iba a tener grandes efectos en mí. Tomé el bolígrafo, sonreí y escuché atentamente.

«La hambruna de amor es una constante en el ser humano. —Con esa frase se iniciaba la segunda jornada—. El amor es la vida, el no-amor es la tristeza de quien vive para amar y tiene el amor como proyecto. Hablo de amor con saturación en la sangre de oxitocina, dopamina y vasopresina. También hablo de amor social o espiritual. No sólo los que tienen pareja viven para amar. Existen muchas personas, de profesiones de lo más

variadas, que celebran la vida haciendo el bien. Rebosan felicidad y plena autorrealización personal y profesional. Su vida tiene un porqué poderosísimo: viven para amar. Saben lo que quieren a su paso por la vida. Convierten su vida en amor.»

Un nuevo motivo de gozo me invadió. El amor en cada acción diaria. Eso era algo que me habían enseñado en el seno familiar y a lo largo de mi educación.

«Amando para vivir se encuentra el camino que conduce a la autorrealización personal, a la felicidad y al permanente crecimiento personal», añadió el profesor.

Por unos segundos me trasladé a África. Allí había conocido a muchos hombres y mujeres que sienten el amor al prójimo con tanta fuerza que es el motivo que llena su vida cotidiana. Cooperantes, religiosos o laicos, plenos de felicidad. El amor es la prioridad en su vida.

Pensé en Eduardo Lahoz, para mí un ser humano ejemplar. Compañero y amigo desde nuestra infancia, ejerce la medicina en el Congo. Sus

estancias en la ciudad que nos vio crecer cada vez son más cortas, pero sus ojos brillan de felicidad al partir. En el hospital donde trabaja le necesitan. Cientos de pacientes confían en él. Allí se siente útil. Derrocha amor por todos los poros.

La hermana Anastasia, en el barrio de Kasarani, en Nairobi, lucha cada día porque los antirretrovirales lleguen a los más pobres. Sus ojillos brillan de felicidad en su tez negra cuando cuenta que el sueño de su comunidad se está haciendo realidad.

A ellos no les sucederá como a tantos otros que jamás logran encajar las piezas del puzle de su vida. Van dando tumbos buscando la felicidad en lo material, en lo externo, en lo superfluo. Su vacío cada vez es más grande y profundo. Éste es el peor desamor que puede sufrir un ser humano. Recordé las palabras de la madre Teresa de Calcuta: «La soledad y el sentimiento de no ser queridos es la más terrible de las pobrezas». Qué triste y demoledor el sentimiento de los que nunca han dado nada de sí mismos, de los que nunca han amado ni han recibido amor.

Percibí un susurro.

—¿Estás ahí? —Gerardo intentaba decirme algo.

El amor a los más necesitados, como alimento y golosina para algunos grandes seres humanos, me había transportado muy lejos. Reí en silencio. Escribí en mi cuaderno: «¿En qué punto del temario estamos?». Gerardo, en respuesta, escribió: «Por favor, ámame poco, si quieres amarme mucho». Al ver mi cara de sorpresa, abrió mucho los ojos de forma teatral y volvió a escribir: «Vamos por el punto cuarto. Amor que respeta la autonomía personal, ¡¡SÍ!! Apego y dependencia limitadora y posesiva, ¡¡NO!!».

Comprendí la frase. Era el consejo propuesto por el profesor para las crisis de pareja. «Solemos confundir amor y apego», escribió mi jovial compañero a modo de resumen. Ahí enlacé de nuevo la argumentación.

«El apego es posesivo, limitador, egoísta. Se establece para llenar nuestras carencias y vacíos. Llena nuestra vida de obligaciones y condicionamientos. Mientras que del amor se

presupone libertad, fantasía y apertura, del apego surgen problemas, desencuentros y dificultades para ser feliz. El apego enfría las relaciones y la pasión amorosa. Durante el enamoramiento no se echa de menos la independencia, pero cuando el amor se consolida y madura, cada miembro de la pareja necesita que se respete su espacio.»

El apego produce dependencia emocional, bien lo sabía yo.

El curso estaba resultando una magnífica terapia. Me estaba permitiendo tomar conciencia de mis temores. Mi cerebro había cerrado herméticamente los malos recuerdos. El miedo a enfadar, contradecir o molestar al padre de mi hija había marcado mi existencia más de lo que creía. Hasta ese verano no había dejado aflorar esas imágenes, esos sentimientos, esa dependencia emocional que me limitó durante años y que no había expulsado de mi ser.

No comprendía lo que me estaba ocurriendo. A gran velocidad, sin dolor, repasaba mi vida, analizaba y borraba un temor tras otro. Cada segundo que pasaba, me sentía más fuerte. Mi

autoestima retomaba el lugar que nunca debió perder.

Apego, dependencia emocional y culpa. La maldita culpa.

«¡Una verdura sin sal es imposible de comer!», gritó Jorge en la cena. Se había acabado la sal. Él había estado toda la tarde sentado frente al televisor. Yo me había encargado de recoger a nuestra hija en el colegio, acompañarla a un cumpleaños, asistir a la reunión de la asociación de padres, recoger de nuevo a Lucía, pasear al perro y preparar la cena mientras planchaba. ¡Y no había sal! Convirtió una pequeñez en un drama. Y además la culpa era mía. «No gestionas bien tu tiempo», afirmó sin pensarlo.

Desde luego, el amor que este hombre me ofreció no cumplía los «tres factores» que plantea Walter Riso: emoción, razón y conducta.

¿Por qué recordaba justo entonces esa anécdota lejana en el tiempo? ¿Por qué mi mente no dejaba de escuchar, retener, analizar y procesar? ¿Qué mecanismo se había activado en mí? No daba con la explicación, pero la sonrisa brotaba una y otra

vez en mi rostro desde que el psicólogo-profesor había iniciado el curso.

Había llegado la hora del descanso. El tiempo pasaba muy rápido.

—¿Tomamos un café frente al mar?

Accedí al instante.

Gerardo fue a por los cafés y yo le esperé en el mejor metro cuadrado de césped frente a la isla de Santa Clara. Allí sentada, me pregunté qué estaba haciendo. Un desconocido me hablaba, se sentaba a mi lado, me invitaba a un café y... ¡aceptaba en dos ocasiones! «Error», me dije. Pero allí estaba. Afortunadamente, Gerardo llegó enseguida; no me dejó tiempo para que volviera a considerarlo. Él se adelantaba a posibles negativas.

—Qué belleza —comentamos al unísono.

Nos miramos y soltamos una carcajada.

Bebimos el café sin palabras. La luz y el mar me aportaban paz. Mis miedos se iban diluyendo mágicamente, las olas los traían y con ellas morían. Sin dolor, suavemente, eran pasto de la

arena. Quince minutos pueden suponer una mala experiencia o embriagar de placer. Se dio el segundo caso.

Observamos el horizonte. Nuestros compañeros empezaban a levantarse de la mullida hierba y en solitario o en grupo reiniciaban el camino de regreso al aula. Era hora de volver.

Cuando entramos, unos cuantos voluntarios estaban repartiendo varios folios grapados. Leí una frase en negrita: «Pongamos cara a los verdaderos enemigos del amor y también a sus mejores amigos o aliados». Me dio tiempo a leer el primer punto, donde se enumeraban treinta enemigos acérrimos del amor. En las siguientes horas íbamos a compartir opiniones y experiencias personales sobre dichos puntos.

Cuando finalizó el curso, escribí en un DIN A3 los enemigos reseñados. No llegué a enmarcarlos, pero los guardé. Encabecé el listado con una cita de Dostoievski. Me los aprendí casi de memoria. Todavía hoy con mis amigas los enumeramos. Los

recordamos para no caer en ellos y para no permitir que nadie los cultive a nuestro lado.

«Enamorarse no es amar. Puede uno enamorarse y odiar.»

LOS ENEMIGOS DEL AMOR

1. El egocentrismo de quien no sabe valorar los deseos y sentimientos ajenos. Su ego desmedido pervierte la relación afectiva, el intercambio de afectos.
2. El apego enfermizo, caracterizado por un sentimiento obsesivo de retener, controlar y acaparar al otro convirtiéndolo en un objeto de su propiedad.
3. Los celos y el afán obsesivo de posesión terminan con cualquier relación por sólida que pueda parecer al principio.
4. La inestabilidad emocional y profunda, la insatisfacción con uno mismo. Las personas excesivamente cambiantes descargan al otro

de energía y hacen difícil la vida amorosa.
5. El mal carácter, la irritabilidad, las malas formas. El mal humor, la antipatía, la vehemencia acompañan a personas resentidas que mantienen relaciones insanas.
6. El desequilibrio afectivo proyecta en las relaciones traumas de la infancia. Las personas que inician una relación sin haberlos solucionado complican la convivencia.
7. La negligencia, la poca atención, difícilmente puede potenciar el vínculo amoroso. La planta del amor necesita riego frecuente de atenciones; en caso contrario, se seca.
8. El proyectar en el otro los propios problemas, defectos o carencias.
9. El reproche recurrente. Siempre es estéril y acaba por minar el amor más firme. Es el mecanismo por excelencia del antiamor.
10. Los recelos y la paranoia por la que se proyecta en la persona amada el daño que le han causado relaciones anteriores

traumáticas.

11. La necesidad acuciante de tener razón, no reconocer jamás los propios errores ni admitir las críticas. Quien se comporta así está lleno de soberbia.

12. La antipatía y la arrogancia perjudican todas las relaciones amorosas. Con personas así es casi imposible convivir.

13. La tozudez, la mezquindad y la codicia caprichosa, el no ceder jamás ante el otro, ataca a la esencia del amor y de la convivencia en pareja.

14. El chantaje y la manipulación del otro en beneficio propio provocándole sentimientos de culpa mediante un falso victimismo hacen imposible el amor.

15. La falsedad, la hipocresía, la deshonestidad hacen imposible el intercambio de sentimientos verdaderos y nobles. La mentira es la carcoma del verdadero amor.

16. Considerar al otro como un rival, un competidor al que hay que vencer y abatir.

17. El secretismo, la ocultación y el hermetismo de aquellas personas impenetrables que atacan con su actitud a todo aquello que propicia la intimidad y los sentimientos compartidos.
18. El desprecio y los reproches frecuentes y arbitrarios son una forma de sabotaje, crueldad y venganza.
19. El idealizar al otro y engañarse a sí mismo. No existe la persona perfecta.
20. Exigencias imposibles de cumplir y que llevan a quien las plantea a sentirse injustamente tratado, no correspondido y no amado.
21. El pesimismo crónico y paralizante. Es propio de personas tóxicas, desconfiadas y amargadas, que siempre se ponen en lo peor.
22. La tendencia a las habladurías y los cotilleos; la imposibilidad de guardar secretos y confidencias.
23. Arrogarse el papel de juez, de policía, de supervisor de la forma de comportarse del otro.

24. El ir «sobrado», de superior, de más listo que nadie y pisotear la dignidad de la pareja y los hijos.
25. El ser un desnaturalizado, despegado y hasta pasota; tan independiente que hace de su soledad una forma de vida.
26. Obsesiva necesidad de sentirse amado por todos, hasta el punto de anularse a sí mismo para conseguir que los demás le aprecien.
27. Profunda y permanente hostilidad, rayana en un soterrado odio hacia el otro, que se hace crónica y contamina todos los momentos de la vida.
28. Falta de honradez, de sinceridad, de respeto al otro. La consecuencia directa es la ausencia de confianza.
29. El comportamiento infantil, acompañado de escasa o nula paciencia y poca resistencia ante las frustraciones.
30. La percepción de que no haces nada bien y digno de reconocimiento por parte del otro. Los demás te felicitan, te valoran, pero la

persona con la que vives sólo ve en ti errores.

«Los treinta enemigos del amor y de la convivencia en pareja a los que acabamos de poner cara —decía el profesor— casi siempre actúan en grupo, como las bandas de facinerosos. Todos ellos son agentes peligrosos y claros destructores del amor y de la convivencia. Una buena práctica, como trabajo personal, sería que los dos miembros de la pareja reflexionasen juntos sobre cada uno de estos enemigos. De ese modo podrían evitar que esos terribles enemigos afectasen a su relación amorosa.

»Como ejercicio para mañana, propongo que os preguntéis cuáles son para vosotros los verdaderos aliados del amor.»

El profesor dio las gracias a todos y se despidió.

—Según se es, así se ama.

Pensé que Gerardo se estaba superando.

—¡Inteligente frase! —exclamé.

—Oh, no es mía, es de Ortega y Gasset. Viene

en el dossier del curso. Yo no soy demasiado original.

—¡Ah! —Maldije mi falta de tiempo—. No he podido ojearlo, ayer tuve que trabajar un ratito. Tenía que perfilar el editorial del próximo número —mentí piadosamente.

Charlando llegamos hasta la bifurcación del camino que separaba nuestros hoteles.

—Feliz tarde —dije, sincera—. Disfruta de lo que queda de día.

—Feliz paseo —se despidió Gerardo.

En mi ánimo quedó el deseo de proponerle que comiéramos juntos. Mi educación y mis recelos acallaron la idea.

Llegué al hotel. Al rato, retomé mi rutina y me encaminé al restaurante de hermosas vistas.

Solamente habían pasado dos jornadas del curso y me sentía renovada. Sentada en la terraza, a la misma mesa que el día anterior, miré la carta. Elegí dos platos con sugerentes nombres. El Gewürztraminer del Somontano me recordó en su

posgusto el sabor y olor de mi casa. El placer de las buenas viandas y la magia del mar me alejaron de la realidad.

Me disponía a saborear el primer sorbo de té, cuando una mujer se acercó a mí.

—Somos compañeras de curso... —me dijo. Era morena y tendría unos cuarenta años—. Disculpa si te molesto.

Me levanté, le di la mano y la invité a sentarse. Se llamaba Ana, era terapeuta.

—¡Qué maravilla de ciudad! —comentó—. Hay una luz magnífica, renovadora.

No podía estar más de acuerdo con ella.

Charlamos de nuestra procedencia, nuestro trabajo, el curso y, finalmente, sobre el tema con el que iniciaríamos la tercera jornada.

—Cuando de verdad queremos que el otro sea feliz, no caemos en el sentimiento posesivo de «conmigo o con nadie». Creo que éste es uno de los grandes aliados del amor —dijo con vehemencia la terapeuta—. Si ya no quieres, si ya no te quieren, deja que el otro sea libre, deja que se vaya. No actives en tu interior la venganza y el

odio.

—Creo que en muchas parejas hay un problema de falta de sensibilidad y de tacto —me animé a aportar—. Si somos sensibles, haremos lo posible por no herir, por no encadenar. Me gustaría que mi pareja me ayudase a crecer y se alegrase de mi evolución. Es parte de la atención que exijo en una relación.

—Fíjate, en las terapias con mis pacientes hablo de lo importante que es expresar el amor con caricias, abrazos y besos de complicidad y deseo. Insisto en la necesidad de procurar paz y felicidad al otro —dijo Ana con enorme convencimiento. Estaba claro que le apasionaba su trabajo—. Después de tanto tiempo aprendiendo de los errores ajenos, estoy totalmente de acuerdo con las teorías de nuestro profesor. La madurez emocional, el quererte a ti misma es fundamental para que tus relaciones amorosas funcionen. El amor a la pareja sólo será sano si nos conocemos y nos queremos profundamente a nosotros mismos. Queriéndonos podemos querer. Si somos humildes, aceptaremos nuestros fallos y los de los demás. No

dogmatizar al otro fortalece a la pareja —concluyó.

Poco más restaba por añadir.

Cuántas personas interesantes hay en el mundo... En ocasiones nos cerramos tanto en nuestros círculos que coartamos la posibilidad de aprender de los «turistas accidentales» que llegan a nuestra vida.

Realmente la vista era espléndida. Dos verdes montañas protegiendo una isla cual escudo y la playa a nuestros pies. En ella morían y renacían olas de un azul aguamarina. Nos despedimos hasta la mañana siguiente, pero antes intercambiamos números de teléfono y direcciones de correo electrónico.

Había dado otro paso. Me dejaba llevar por el instinto. Confiaba en mí misma más de lo que creía. Empezaba a quererme un poco más.

3

Tercera jornada
AMAR PARA VIVIR, VIVIR PARA AMAR

Me levanté más temprano de lo habitual. Tenía que terminar de hacer la maleta. Era la tercera y última jornada del curso. Desayuné. Recorrí los escasos metros que me separaban del palacio universitario. Al cruzar la avenida, el mar se mostraba fuerte, potente, cargado de vitalidad. Me detuve en la barandilla. Hice una fotografía con el móvil; la primera en esos días. Enfilé el empinado sendero.

Olía a mar y a hierba recién cortada. Hortensias de color violeta llenaban los parterres. Y allí estaba mi compañero de fila. Hablaba por teléfono. Miraba al horizonte y también me miraba a mí. Llegué a su lado y caminamos juntos hasta la puerta de entrada. Se despidió de su interlocutor y me dio los buenos días.

En la salita que había antes de entrar en el aula estaba Ana. Hice las presentaciones y, entre risas y comentarios, nos sentamos los tres juntos. Un instante después el sonido del micrófono llamó nuestra atención al estrado.

«Si nos lo proponemos, seremos capaces de desarrollar lo que yo llamo "inteligencia emocional para amar bien". Se trata de interactuar convenientemente nuestra mente y nuestro corazón. Se trata de manejar nuestros sentimientos con la habilidad suficiente, y de manera consciente, para no cometer los mismos errores una y otra vez. Se trata de no tropezar con la misma piedra y abrirnos al amor de forma más confiada, más libre, con esperanzas de futuro.»

Ana y yo nos miramos y asentimos en silencio. Nuestras reflexiones de la tarde anterior, en la terraza del restaurante, coincidían con lo que el profesor acababa de expresar con palabras técnicas.

«Quienes desde hace años tratamos en nuestros despachos y consultas profesionales las relaciones amorosas, conyugales y de pareja, conocemos a la

perfección este tema», continuó el profesor, y pasó a explicar que muchos expertos actuales creen que nos enamoramos por determinados motivos arraigados en nosotros. Tenemos espacios vacíos; a veces nos atrae lo opuesto, nos fijamos en personas que nos recuerdan a referentes de nuestra infancia. Según estas teorías, tendemos de forma inconsciente y automática a experimentar o evitar patrones de la conducta de nuestra niñez. La razón que subyace de todo ello es la de enfrentarnos de manera reiterativa a aquellos conflictos vividos para resolverlos y conseguir un mayor crecimiento y madurez mental.

A mi mente llegó como un flash una frase de Jorge que había oído hasta la saciedad: «Mi madre lo haría de otra manera». Pensé que seguramente él tenía algo importante que sanar. En cuanto a mí..., no estaba segura, pero me dije que, con tiempo, buscaría en mi niñez si alguna figura cercana me había provocado una mala experiencia que necesitaba superar.

Los mitos del amor que deberíamos desterrar cerraron el primer bloque de la mañana.

«"Alguna vez aparecerá en mi vida mi alma gemela." Falso. El príncipe azul no existe.

»"El amor lo llena todo, puede con todo." Falso. Por mucho amor que se tenga el amor no hace milagros, no llena vacíos propios o ajenos.

»"Si aprendemos a estar juntos, será suficiente, el amor hará el resto." Falso. El roce hace el cariño pero también desgasta y conduce al desamor si no hay respeto.

»"Si me desea y le atraigo sexualmente, me amará siempre." Falso. Confundimos el amor con la atracción sexual. El enamoramiento pasa, el amor sólido no.

»"Amar es no tener que decir jamás 'perdona, lo siento'." Falso. Todos cometemos errores; el problema llega cuando el que se disculpa siempre es el mismo.

»"Quien te quiere de verdad te complace en todo." Falso. El problema surgirá cuando tus deseos sean exagerados y tú no cumplas ninguno de los suyos.

»"Si me ama, siempre estará conmigo y jamás querrá apartarse de mi lado." Falso. Si te ama de

verdad, necesitara tener su espacio y fomentar su crecimiento interior.

»“Con el tiempo que llevamos juntos ya debería entenderme y saber lo que quiero con tan sólo mirarme.” Falso. La persona amada no tiene por qué adivinar nuestro pensamiento.»

Tal como lo explicaba el profesor, sus afirmaciones no admitían dudas. Tras tomar nota, me prometí aplicarme para corregir alguno de estos mitos. Comenzaba a preocuparme más el futuro que las historias vividas en el pasado. También apunté y enmarqué una frase que desde ese momento me acompaña: «Hay que ponérselo fácil a la felicidad». Era la fórmula para alcanzar la felicidad con uno mismo y por lo tanto en la relación de pareja.

Faltaban un par de minutos para la pausa. Según el temario, en la segunda parte hablaríamos de la buena convivencia y la sexualidad en la pareja. Antes de despedirse, el profesor nos lanzó una pregunta: «¿Es absolutamente imprescindible para ser feliz vivir en pareja?», y nos pidió que reflexionáramos sobre ella durante el descanso.

—¡Buf! ¡Ésa es la cuestión! —dijo Ana—. Según algunos expertos, quienes son excesivamente independientes, y afirman que no necesitan pareja, tienen miedo al compromiso. Dicen también que la «amistad con derecho a roce» es una buena fórmula. Hay parejas que no viven juntas pero se quieren y se respetan; tienen intensos contactos amorosos, se cuidan y resuelven bien sus conflictos.

—Es una buena fórmula —convino Gerardo—. El amor es compatible con la libertad personal y la autonomía. Es más, el amor necesita libertad y autonomía. El compromiso verdadero llegará desde esa libertad. Hay que olvidarse de ese estúpido tópico de buscar la media naranja.

—El error está precisamente en buscar la media naranja —intervine yo mientras nos levantábamos y nos dirigíamos a la cafetería—. Lo que hay que buscar es una naranja entera. Hay que ser dos naranjas enteras, jugosas, rodando juntas, como dice Maitena.

—¡Qué argumento tan gracioso e interesante! —comentó Ana—. No lo conocía. Al formar pareja,

parece que las dos partes deben transformarse en una entidad supraindividual. Los dos miembros pierden su personalidad. Error, eso es un error. Si no eres plenamente tú mismo, te alcanzarán los miedos. Miedo a no ser suficiente, a no gustar al otro... Y el miedo...

—No es bueno para emprender ninguna empresa —completé yo su frase—. Ninguna relación debe estar condicionada por el miedo. El miedo coarta y hasta paraliza muchas relaciones amorosas. Y sólo se cura cuando somos capaces de aceptar la realidad pura y dura.

—Yo creo —dijo Gerardo— que todo podría resumirse en esa frase de Dante que dice: «Hay un secreto para ser feliz con la persona amada, no intentar cambiarla».

Los tres sonreímos. Estábamos de acuerdo.

Era el último café que íbamos a compartir en el curso. Después de esa conversación apasionante pasamos a hablar de nuestros proyectos a corto plazo, del trabajo que nos esperaba a la vuelta, de la posibilidad de volver a vernos...

Me sentía muy cómoda con Ana y Gerardo. Eran

personas a las que había hallado circunstancialmente y, sin embargo, con ellos la conversación fluía con naturalidad, me transmitían serenidad. Mi instinto no marcaba una línea roja de marcha atrás.

La idea de encontrarnos en breve, fuera del seminario, me atraía. Una comida..., un fin de semana... eran propuestas que despertaban en mí la ilusión.

El tiempo de la pausa se me pasó volando, tanto que teníamos que volver a clase y todavía no me había tomado el café. La amable camarera, viendo mi cara de desconcierto, cogió un vaso de plástico y trasvasó el líquido aromático. Con él subimos al aula.

En la siguiente media hora el profesor evaluó fórmulas para hacer compatible el amor con la libertad personal. Habló de cómo resolver conflictos y encontrar un objetivo en común.

«No hay fórmula más eficaz para resolver los conflictos que prevenirlos. Hay que anticiparlos desde el principio de la relación. Estar enamorados es estupendo. Pero si el hastío, la

rutina y la falta de comunicación hacen su aparición, la convivencia pierde toda la magia —dijo con vehemencia. Parecía que su objetivo era que tomáramos conciencia de la necesidad de luchar contra los enemigos del amor—. La clave para resolver cualquier conflicto en una pareja está en los tres puntos siguientes. Uno: no abordar jamás un conflicto sin estar calmados. Dos: escuchar al otro, ponerse en el lugar del otro. Tres: sellar el acuerdo. Si no llevamos a cabo este proceso, comenzará la guerra de ataque al otro: "Te vas a enterar", "Me las pagarás"... Y la relación será imposible.»

En su alegato final, el profesor añadió dos frases que sirvieron para resaltar dos asuntos que tienen un papel importante en la pareja.

«"No tenemos un arte. Lo hacemos todo con la mayor belleza posible. No tenemos sexo. Lo hacemos todo lo más amorosamente posible." —Con este dicho balinés el profesor introdujo el tema del amor carnal en la pareja—. Si ya no sientes la pasión como algo que viene y va, sino como una plenitud continua y sosegada, es porque

has llegado o estás muy cerca del amor sólido, del amor de verdad —afirmó con pleno convencimiento—. Si de verdad amas a quien te ama, tu amor carnal seguirá siendo apasionado pero más calmado y profundo. La tormenta de verano se irá transformando en una poderosa fuerza vital pero más segura y sosegada. La sexualidad siempre forma parte de lo que acontece en toda relación. Una enfermedad, un enfado, una crisis, serán terremotos emocionales que harán variar nuestras relaciones sexuales. "En el verdadero amor, es el alma la que abraza al cuerpo", dice una máxima francesa. En la vida hay que ganarse el pan con el sudor de la frente. Y en el amor sano... —añadió con una gran sonrisa— las almas copulan, se unen y se entregan antes que los cuerpos. Es decir, la esencia y la plenitud de una relación sexual satisfactoria llegarán si comenzamos con el amor y el conocimiento mutuos. Si en la búsqueda del amor sólo nos centramos en el recorrido de la intimidad sexual, será difícil llegar a un amor sano.»

En este punto el profesor se levantó y, sin

moverse del centro del estrado, pronunció la base de sus teorías, de su pirámide existencial.

«Cuando los que se aman han aprendido que la sexualidad sana, mutuamente gratificante y de plena confianza y complicidad, no es otra cosa que la expresión, el refrendo y la prueba de estar celebrando un amor sano y de plenitud compartida, ya está todo dicho, han llegado al conocimiento práctico de lo que es "vivir para amar y amar para vivir" y todo tiene sentido.»

Aprendí, gracias a los planteamientos que escuchaba, que el mejor compañero sexual es el que se ocupa de la persona a la que ama con obras, con escucha atenta y acogedora, siendo empático, sensible, imaginativo, con voluntad de amar, sexual y tierno. De ahí intuí que no hay técnicas sexuales ni amatorias que puedan enseñarse de forma diferente a lo que implican otros aspectos del amor. No todo es el contacto físico, la estimulación de las zonas erógenas. Pensé que sería maravilloso gozar del sexo en pareja utilizando de común acuerdo todas las formas de disfrute dentro del respeto. El cuerpo es un

maravilloso instrumento al que podemos sacar un rendimiento extraordinario si lo conocemos con detalle y nos dejamos guiar por la mente. Qué hermosas la imaginación y la fantasía en el amor cuando son estimuladas por la persona amada...

¿Por qué no merecía yo ese amor pleno? ¿Por qué, siendo una mujer libre, había limitado durante tantos años mi felicidad?

Escuché con emoción la tesis que el profesor nos regalaba en el final del curso.

«No concibo una vida en plenitud si no es viviendo para amar y amando para vivir. No conozco una razón más poderosa para vivir que el amor. Todas las investigaciones coinciden en que los humanos no estamos preparados para el aislamiento. Somos, por encima de todo, animales sociales. En completa soledad, nuestra salud física y mental se resiente gravemente. La mejor alternativa es vivir para amar y amar para vivir. Ejercitar el amor es esencial para nuestro bienestar general. Sólo el amor da pleno sentido a la vida. El poeta Rainer Maria Rilke dijo: “Para un ser humano, amar a otro ser humano tal vez sea

la tarea más difícil que se nos ha confiado, la tarea fundamental, la prueba definitiva, el trabajo por el que los demás trabajos son meramente satisfactorios".» El profesor hizo una pausa, paseó la mirada por la sala y a continuación nos agradeció nuestra asistencia y nos invitó a dejar en el aire conclusiones y preguntas.

El silencio que se adueñó de la sala fue absolutamente mágico. Y, de pronto, todos estallamos en aplausos de agradecimiento y admiración. Habíamos aprendido una gran lección. «El amor es vida», afirmamos en nuestro interior todos los que habíamos asistido a ese increíble curso.

Sin necesidad de mediar palabra, los tres nos acercamos a despedirnos en persona del profesor, del psicólogo, del filósofo. Nunca sabrá cuánto aprendí en aquellas tres breves jornadas.

—Muchísimas gracias por todo lo que ha compartido con nosotros —dije erigiéndome en portavoz.

—Gracias a vosotros por haber venido. El mero hecho de que estéis aquí significa que sois

especiales, que os preocupa ser felices y hacer felices a los demás. El amor es parte de vuestra vida, y eso es lo más importante. Ahora sólo os queda ponerlo en práctica. Ésa es la parte más complicada, pero es también la más grata.

Nos dio un abrazo y se marchó con su maletín, acompañado del rector y de varios alumnos.

Ana, Gerardo y yo salimos a los jardines. Hubo poco tiempo para despedidas. Mi tren salía en una hora. En ese instante no me planteé cambiar el billete. Prometimos que nos llamaríamos y nos veríamos.

En el vagón, con la mirada perdida en el verde paisaje, pensaba en algunos de los planteamientos que se habían afianzado en mi cerebro en los últimos tres días. Fuera el pesimismo, el excesivo romanticismo y el realismo insípido. A partir de ese momento la VIDA y el AMOR iban a ser mis prioridades. Lo habían sido siempre pero no los había disfrutado a fondo nunca.

Mi vida iba a ser amor en el más amplio

espectro. Porque, como había dicho Vicente Ferrer, «Si no somos amor, no somos nada».

El suave traqueteo del tren me adormecía y me dejé llevar.

Cuando desperté, mi estación de destino estaba ya muy próxima. Me vino a la memoria una frase de Arturo Graf: «El amor es como el agua; si no hay algo que la agite, se pudre».

FINAL: EL AMOR QUE ES VIDA

Mi hija me esperaba en la estación. Siempre he pensado que la palabra «amor», en sus muchas acepciones, se esconde en todos los rincones de las estaciones de tren. El sentimiento amoroso —a uno mismo, a un amor, a la familia, a la libertad... — te recibe o te despide en cada viaje.

Ella, mi energía vital, había decidido darme una sorpresa. Trajo como regalo de bienvenida su alegría y la de nuestra perra Noska. Me esperaban en la puerta de salida. «Mamá, no puedo aparcar, te espero en el parking, salida Tercer Milenio», me

había escrito en un mensaje.

Cuando la vi, la alegría brotó a borbotones. Se me saltaron las lágrimas y la carcajada en igual medida. Amor, emoción, gratitud..., eran tantos los sentimientos que se agolparon en mi cerebro que sólo pude abrazarla en silencio. No hacían falta palabras. Cuando hay amor, la mirada y sentir el temblor y la fuerza de la persona querida actúan como potente comunicación.

4

Otros amores

Dos años más tarde, releo las notas que tomé en la libreta que lleva el logo de la universidad. La letra denota claridad y fuerza en lo escrito. Subrayados que reclaman la atención en frases contundentes y sabias. Interrogantes, admiraciones, y conversaciones discretas con Gerardo.

Estoy guardando mis cosas en cajas de embalaje. Me traslado a una nueva casa, mi casa. Me siento feliz. Dejo el que fue mi hogar y mi prisión durante demasiado tiempo, una preciosa casa con un jardín enorme en mitad del campo. Por fin he sido capaz de tomar conciencia de los lastres con que me había cargado inútilmente. Voy a empezar de cero de nuevo. Tendré mi espacio en la ciudad, en un barrio cualquiera; sesenta metros cuadrados, muebles sencillos y una decoración ligera. El polo opuesto a todas mis etapas

anteriores. Es lo que deseo en este momento.

Estos últimos meses y sus circunstancias han cambiado mi vida. La actitud por amar y vivir que me atrapó en el curso de verano ha sido el revulsivo que ha permitido la transformación.

Gerardo se ha convertido en un gran amigo. Ana, en una cómplice importante. Hemos disfrutado de fines de semana juntos en sus ciudades. Hemos compartido visitas a museos y a musicales. Gracias a su alegría y respeto, fui abriendo mi corazón al amor. Amor de amistad, amor a mi profesión, más amor a mi familia.

Cuando termine de empaquetar mis libros y papeles, me daré una ducha, me maquillaré y me pondré un bonito vestido. Tengo una cita para cenar. Con un buen amigo. Con mi amor. Nos admiramos. Nos respetamos. Tenemos ideas diferentes pero la comunicación es fluida y llegamos a consensos.

He aprendido a vivir para amar y amar para vivir.

Desperté y sentí sus manos. Acariciaban mi espalda y mi alma. La luz del Moncayo inundaba la habitación. Un tierno beso y unas hermosas palabras fueron el primer regalo del día. El fin de semana se anunciaba extraordinario.

El esperado encuentro con Ana y Gerardo se había planteado como una reunión de amigos, una más de las habituales en los últimos meses. Una cita que los tres habíamos esperado con ilusión. El tiempo fortalecía las teorías del buen profesor. Sin duda, el respeto y la admiración que nos teníamos ayudaba a que nos sintiéramos serenos y cercanos.

Normalmente sólo acudíamos los tres, pero en esta ocasión les comenté la posibilidad de invitar a mi amigo Javier y ellos se mostraron encantados. Javier estaba contento ante la perspectiva de ser cómplice de esa amistad intensa que habíamos creado los «compañeros de fila».

San Martín de la Virgen de Moncayo, un pueblecito zaragozano, en la falda del monte más emblemático para los aragoneses, iba a ser nuestro refugio. Disfrutaríamos del paseo al Agramonte, las buenas viandas, la escucha a los vecinos y la

larga velada de reflexiones profundas y banales.

Javier me recogió a la salida del trabajo. El viernes por la tarde mi jornada finalizaba sobre las cinco, una hora magnífica para iniciar el camino hacia el aire puro.

Ana y Gerardo llegarían a la mañana siguiente, así que nosotros habíamos previsto dedicar el final de la tarde visitando la catedral de Tarazona. Javier es restaurador y quería ver el resultado de la labor de otros compañeros en ese emblemático edificio.

Tras la visita, nos encaminamos a nuestro coqueto hotel en San Martín de la Virgen de Moncayo y nos instalamos en nuestras habitaciones. Quedamos en que al cabo de media hora, el tiempo para deshacer la maleta, nos reencontraríamos para cenar.

Cuando llegué al comedor, Javier ya estaba allí esperándome. El camarero se acercó y sirvió en mi copa un delicado vino alsaciano. El restaurador siempre me sorprendía con gestos de atención. Sonreí y elegimos una ligera cena.

Descubrí enseguida la magia de la sonrisa de

Javier. Percibí sin buscarla una mirada de amor mientras reíamos. Su mano se acercó a la mía. Me acarició la punta de los dedos. Nos miramos y nuestras manos se entrelazaron. Aquella noche supe que le quería.

Hacía tiempo que Javier estaba en mi vida, pero mi coraza me había impedido verlo. Él había respetado mis negativas iniciales, a la espera de que mi autoestima, el amor a mí misma, me liberase. La magia llegó lenta y naturalmente.

Cenamos y tras una larga tertulia nos encaminamos hacia nuestras habitaciones. Nos despedimos en el pasillo. Apenas habían pasado unos segundos desde que había cerrado la puerta cuando oí un suave golpeteo. Abrí y Javier me besó con ternura.

La noche se llenó de confidencias y caricias, de amor sereno, sano y apasionado, fruto de un amor sólido fraguado con el tiempo sin saberlo.

La luz nos dio la bienvenida al día y a la vida. Abrí los ojos y la vida me acarició.

Bajamos a desayunar. El comedor estaba lleno de turistas amantes de la naturaleza. Al fondo, en

una mesa privilegiada de la terraza, dos caras conocidas. Fue toda una sorpresa que ya estuvieran allí. Gerardo y Ana charlaban animadamente pero, en cuanto nos vieron, se levantaron con alegría.

Tras las presentaciones, pedimos café y tostadas.

La panorámica era magnífica. Sentados en un agradable balcón, con el Moncayo presidiendo el paisaje, charlamos durante un par de horas. Ana, Gerardo y yo reímos al recordar nuestros primeros encuentros y conversaciones durante el curso de verano en el que nos conocimos. Cuando Ana me vio en el restaurante con vistas al mar y no pudo evitar acercarse a saludarme... Cuando Gerardo halló una excusa perfecta para sentarse a mi lado... Y acabamos recordando una cuestión que el profesor había dejado en el aire y que en nuestros múltiples encuentros todavía no habíamos abordado. El profesor nos invitó a que nos preguntásemos cuántos tipos de amor podían existir. Habíamos dejado esta conversación pendiente y era el momento de afrontarla. Parecía

que el curso de verano proseguía. Y Javier se unió al debate.

En el fragor de la conversación, debatimos, propusimos, descartamos... Durante un año habíamos puesto sobre la mesa ejemplos conocidos o intuidos. En esa mañana de luz y aire puros, era momento de enumerarlos y razonarlos.

«¿Qué es el bien? No es más que amor», decía Tolstói. El amor es el mayor bien procurado y recibido. Así que revisamos el cuaderno de nuestra vida. No había que buscar ejemplos poderosos en libros de historia o en titulares de prensa. Los grandes amores, los diferentes tipos de amor, no siempre llevan mayúsculas.

El amor en familia, el amor a los discapacitados, el amor entre personas con gran diferencia de edad, la amistad, el amor de entrega a los demás, el amor al trabajo, a la naturaleza, a la vida espiritual, a la vocación...

Mi deformación profesional me hizo rebuscar en mi bolso una libreta y un bolígrafo. En compañía del agradable aroma del buen café de Etiopía, fuimos recordando ejemplos de hombres y mujeres

que amaban la vida en cualquiera de sus acepciones.

Anoté con mimo las hermosas historias que cada uno de nosotros aportó, todas ellas cercanas y reales. Fue un grato y poderoso ejercicio el que realizamos todos juntos.

Otros amores

—Cuando hablamos de una vida con sentido —dijo Ana—, normalmente nos referimos al amor en pareja, pero, como decía el profesor, «El máximo grado de sabiduría y sensatez, de madurez psíquica, mental y emocional, se logra cuando decimos de alguien que es amor y que ha convertido su vida en amor».

Así se inició el debate previo a la elaboración del listado de amores.

—Recuerdo que también dijo que, cuando no somos amor con nuestra familia, en el trabajo, con los amigos, con la naturaleza, con los animales, etcétera —añadió Gerardo—, nos convertimos en

un problema para nosotros mismos y para nuestros semejantes.

Se hizo el silencio y en ese momento me vino a la memoria un padre al que había conocido hacía unos meses. Un hombre al que nada ni nadie podían frenar en la lucha por la salud de su hija.

—Si me permitís, conozco un caso en el que el amor a la familia ha marcado la vida de unos padres —dije con apasionamiento.

Mis compañeros de mesa me miraron y aguardaron mi relato.

1. *Amor en familia*

A lo largo de estos últimos doce años el amor ha sido el motor de una familia y la energía que ha empujado a una niña a vencer grandes obstáculos.

Hace doce años, Aitana nació en Tarazona, un pueblo de la provincia de Zaragoza, con una cardiopatía congénita compleja que incluye atresia pulmonar, comunicación interventricular y colaterales aortopulmonares. También nació con

un pie zambo varo y una fisura palatina.

Sus padres recorrieron diversos hospitales, consultaron a diferentes especialistas. Hoy, doce años más tarde, sabemos que la curación era posible pero no era fácil. Zaragoza, Pamplona, Bilbao, Madrid..., el camino no fue sencillo. La sanidad española sólo ofrecía la posibilidad de un doble trasplante de pulmón y corazón sin esperanzas de éxito. El riesgo en la operación era mayúsculo.

El tesón, la fe, el amor hacia una hija logró el milagro. Tras infinidad de consultas, viajes y visitas a especialistas, un cirujano español encontró la solución en Boston. La había. Sin embargo, el coste económico de la intervención era elevadísimo, inalcanzable para una familia modesta.

Una vez más, los padres de esta niña de Tarazona no dudaron. Vendieron su negocio —no era suficiente—, pidieron préstamos —no era suficiente—, y finalmente recurrieron a la generosidad de sus vecinos. No les pidieron dinero, no querían gravar la economía de nadie.

Les pidieron algo tan sencillo como un tapón de plástico. Habían copiado la idea de una campaña realizada en Tudela a favor de otro niño con problemas de movilidad.

Luis, el padre de Aitana, había dicho siempre que, si tenía que recoger basura para salvar la vida de su hija, lo haría. Y así comenzó su campaña, pidiendo a su familia, a sus amigos, a diferentes asociaciones..., que guardasen los tapones de plástico de los envases de leche, zumo, etc., y se los entregasen a él.

Su garaje pronto se llenó de bolsas de tapones de todos los colores. La respuesta fue tan extraordinaria que una importante fundación y una empresa alicantina de reciclado se unieron a la causa. Entre julio de 2011 y febrero de 2012 se consiguieron cuatrocientas toneladas de tapones, es decir, 135.000 euros.

Aitana García ha sido intervenida en dos ocasiones en Boston. El doctor Pedro del Nido ha obrado la magia en las intervenciones. Hace tan sólo seis meses que la operaron, y hoy sus pulmones están recuperados en un 65 y un 95 %,

respectivamente, cuando estaba a punto de perder los dos.

La repercusión del caso de Aitana llevó a crear una asociación cuyo objetivo es ayudar al mayor número de niños con enfermedades raras de nuestro país. En el último mes esta asociación ha hecho entrega de dos sillas de ruedas para mejorar la calidad de la vida de dos enfermos, pero son casi treinta las familias que en este momento están recibiendo apoyo de la asociación.

La fuerza de estos padres ha conseguido contagiar a empresas y ciudadanos la filosofía de que con un gesto —cantando una canción, dando una noticia, recogiendo un tapón— podemos salvar vidas.

Hoy la sonrisa y la causa de Aitana García son universales. Se ha logrado sensibilizar a más de trece millones de personas. Gracias al tesón de sus padres, más niños con enfermedades denominadas «raras» podrán beneficiarse del gesto generoso de los ciudadanos que, tapón a tapón, les devolverán la vida. La sonrisa de Aitana se ha convertido en un movimiento reivindicativo de la salud.

Decía George Washington que su madre fue la mujer más bella que jamás había conocido y que todo lo que era se lo debía a ella. «Atribuyo todos mis éxitos en esta vida a la enseñanza moral, intelectual y física que recibí de ella», afirmaba. Seguramente Aitana García pensará lo mismo de sus padres dentro de unos años. Unos padres que no han visto puerta cerrada ni despacho de ministerio al que no lograran entrar para intentar salvarle la vida. Unos padres que aman más a su hija que a sí mismos. Gracias a la energía de su amor generoso, hoy pueden ver la hermosa sonrisa de su hija, extraordinaria y fuerte. Ellos han conseguido que lo sea.

Mis amigos guardaban silencio.

—Menuda historia... —dijo Gerardo al poco—. Un ejemplo de tenacidad.

—Difícil de superar, no cabe duda —añadió Ana.

—El amor a la familia podría ser uno de los grandes grupos de amores que el profesor cinceló

—comenté.

En mi mente bullían pensamientos e imágenes de personas plenas de amor. Por fortuna, gracias a mi trabajo descubría a personas así a diario. En ese instante me acordé de una conferencia a la que había asistido; la impartía una persona con una discapacidad física severa. Recordé su rostro y sus palabras, tiernas y convencidas.

—«La discapacidad física o psíquica no impide que los sentimientos afloren con fuerza» —dije mirando al infinito.

Mis compañeros de mesa me miraron sorprendidos.

—La frase no es mía —aclaré—. Me la dijo una mujer discapacitada.

Vi en sus caras que estaban deseando oír el nuevo relato, así que me apresuré a compartir con ellos esta bella historia de amor.

2. *Los discapacitados y el amor*

Los conocí en el taller de cine. Al principio creí

que Román era su cuidador. Se comportaba con suma profesionalidad con Cristina y mostraba una delicadeza enorme en cada una de sus acciones. Cristina es portadora de un gen letal desde su gestación, pero no dio síntomas de su enfermedad hasta los treinta años.

En la familia Muñoz fue un zarpazo descubrir la presencia de esa enfermedad genética neurodegenerativa. De cuatro hermanos, tres la habían desarrollado. Uno de ellos falleció por ese maldito gen. El otro se aferra a la vida y a su silla de ruedas, como Cristina. Carmen, la hermana pequeña, es la excepción y ha centrado su vida en la investigación de ese tipo de enfermedades torturadoras que van mermando al ser humano.

Ante los primeros síntomas de su dolencia, Cristina no se derrumbó. Decidió vivir intensamente y hacer algo que le fascinaba: comenzó a viajar. Primero eligió países lejanos, destinos que sabía que años más tarde le resultaría complicado visitar; después, lugares cercanos que no eran un problema para sus muletas, y, cuando ya no podía caminar, ciudades españolas con encanto.

Un verano viajó a Murcia para asistir a un encuentro de investigadores de la ataxia de Friedreich, la enfermedad que padece.

Con el fin de hacer más cómoda la participación de los pacientes en las charlas, la organización había previsto que varios voluntarios y trabajadores sociales los recogiesen a su llegada. De este modo se les brindaba la posibilidad de acudir solos, sin necesidad de que un familiar o amigo les acompañase.

A Cristina le encantó el detalle. Se sentía libre, y la libertad de pensamiento y obra era una exigencia en su vida. Su principal reto seguía siendo mantenerse activa e independiente.

En la estación, los operarios de Renfe la ayudaron a bajar del vagón. En el andén la esperaba un hombre joven y atractivo. Fue un flechazo. Ambos se sintieron atraídos en el primer instante.

A lo largo de la semana que duró aquel encuentro médico, Cristina y Román no se separaron. Fueron días de sonrisas y ternura.

Cuando se despidieron, ella le pidió que no

volviesen a verse. No quería sufrir ni hacer sufrir, pues conocía bien el proceso de la enfermedad que padecía.

Una semana después, tras haberlo meditado, Román viajó a Sevilla, donde Cristina vivía con su familia. No tenía ninguna duda.

Al cabo de dos meses se casaron. Román dejó su trabajo en Murcia como asistente social (quería compartir el máximo de tiempo posible con su amor) y se convirtió en la vida que a ella se le iba escapando.

A los pocos meses de casarse, los especialistas diagnosticaron a Cristina tres años de calidad de vida. Pero esto no les amedrantó, al contrario. El amor al cine reemplazó la pasión por viajar. Y así fue como Cristina se transformó en guionista, actriz y directora de cortometrajes.

Dio conferencias sobre su actitud positiva ante la enfermedad y siguió amando a Román cada minuto de su vida.

Hoy Cristina dicta los guiones a su compañero vital, pues el proceso degenerativo le impide ya mover las manos con facilidad. Su cabeza está

clara; su corazón, lleno de amor.

Han pasado diez años desde el diagnóstico en el que tan sólo le ofrecían treinta y seis meses de normalidad.

Diez años de pasión por la vida.

Diez años de amor a Román.

Su hermana Carmen continúa investigando para hallar un medicamento que palíe su enfermedad. Cada nuevo tratamiento abre una vía de esperanza. Cada llamada desde el laboratorio, un haz de luz.

Carmen sabe que es doblemente afortunada. No porta el gen maldito y, sobre todo, sabe que posee el gen de la valentía, de la fuerza, del amor a la vida. Seguirá hasta el último segundo de su carrera trabajando por encontrar medicamentos que salven vidas.

Román hoy acaricia la cara de Cristina como hace más de diez años, en Murcia. Su amor no ha menguado con el paso del tiempo. Se enamoró de una mujer inteligente, hermosa y dulce. No vio su silla de ruedas ni su enfermedad.

Cuando se despidió de ella tras el simposio, lloró. Pensó que tenía que vivir ese amor. Intuyó

que la negativa de Cristina no era real. Era una mujer poderosa que no quería que otros sufrieran al verla apagarse.

Román consideró que no merecía la pena perder tiempo y no se equivocó. Sigue siendo feliz, ama a una mujer de mente libre. Su dependencia física no merma sus sentimientos, los acrecienta cada día. Ama a Cristina, a su inteligencia, a su fuerza por demostrar que la discapacidad sólo existe en nuestra mente.

Un 11 de abril, hace una década, Cristina llegó a Murcia con una rosa azul en la mano. Una flor especial que habla de la consecución de lo imposible. Una flor extraordinaria como el amor que de ellos nació. El 11 de cada mes Román sigue regalando una rosa azul a su amada.

—Lo comentó el profesor —concluí—. Dijo que había visto que el padecer una discapacidad innata o adquirida hace que el discapacitado valore de manera especial el que otra persona no discapacitada le profese amor. En resumen, que la

discapacidad no impide en absoluto vivir para amar y amar para vivir.

Tomé mi taza de café y bebí un sorbo.

—Interesante —dijo Ana, y a continuación abrió otro camino en nuestra reflexión—: Luego están las parejas con una diferencia de edad muy grande y que sin embargo tienen una relación de amor y amistad profundos. No es lo habitual, pero se dan casos. Casi siempre tendemos a explicar este tipo de parejas por intereses que nada tienen que ver con el amor, como es el dinero, la fama o el estatus social. Pero, aunque es verdad que pueden darse ese tipo de amores interesados, en la mayoría hay verdadero amor.

—Todos conocemos casos de hombres y mujeres que podrían ser padres o madres de su pareja —añadió Gerardo—. Está demostrado que la variable «diferencia de edad» no es per se determinante para el éxito o fracaso de la convivencia. Si el amor es verdadero, la edad no afecta.

—Sin embargo, sí son determinantes el nivel cultural o la madurez mental... —apunté.

—Lo esencial es hacer feliz a la pareja y sentirse atraído por ella —dijo Gerardo—. Los buenos amigos cumplen estos requisitos. Aunque al principio hubo dudas, el tiempo las ha eliminado.

Gerardo se acomodó en su silla y comenzó su relato.

3. *El amor entre personas con una gran diferencia de edad*

En la emisora local, Eloy lleva la sección de deportes. Es, además, un gran deportista. Su especialidad: el ciclismo. Lo ha practicado desde pequeño, cuando vivía en Francia. Sus padres habían emigrado a Burdeos y él nació y se crió allí. Cuando contaba dieciséis años, sus padres decidieron regresar a su pequeña ciudad natal, en Extremadura, donde vive desde entonces.

Antes de entrar en el mundo de la radio, Eloy tenía un negocio de fontanería. Con los años, gracias a su buena formación y a su tesón, había

conseguido crear una empresa sólida de instalación de calefacciones. Organizaba bien su tiempo. Se levantaba temprano, iba a la oficina, revisaba los trabajos in situ y unas horas antes del atardecer salía a recorrer kilómetros en su bicicleta.

El trabajo y el deporte llenaban sus días. No tenía pareja. Había tenido un par de novias de juventud que no compartieron con él su empeño por forjarse un buen futuro; eran muy jóvenes y no entendían que un chico con poco más de veinte años se tomara tan seriamente la vida. Eloy las recordaba apenas y sonreía pensando que había tomado la decisión adecuada. Ahora, con más de cincuenta años, cada tarde intentaba borrar de su cabeza pensamiento inútiles dándole a los pedales.

Una mañana le llamó un amigo y le propuso que se hiciera cargo del espacio de deportes de la emisora comarcal. Un día a la semana, sin remuneración pero con la gratificación de contagiar su amor al deporte a los más jóvenes. Eloy aceptó y un mundo nuevo se abrió en su vida.

A las once de la noche, Lucía le cedía el

micrófono. Era una mujer alegre que irradiaba serenidad. Siempre despedía las entrevistas con la misma frase: «Les dejo en buena compañía, con Eloy Ruiz, la mejor información deportiva de la comarca».

Al principio Eloy llegaba a la emisora unos minutos antes de las once, con el tiempo justo de entregar el guión e indicar al técnico algunos detalles en cuanto a las llamadas telefónicas. Sin embargo, con el paso de los días, y sin darse apenas cuenta, resultó que cada vez se dejaba caer por allí más temprano.

Se sentía atrapado por la magia del estudio, y no tardó en descubrir que el hechizo provenía de la sonrisa de su compañera de radio. Se había enamorado.

Pensó que era una historia imposible. Ella era casi veinte años más joven que él. No podía dar rienda suelta a un amor que probablemente no sería correspondido.

Sufría enormemente. Le dolía verla y no decirle lo que sentía. La posibilidad de recibir un no por respuesta lo atenazaba.

Una tarde, Eloy llegó al estudio y se encontró con que Lucía no había acudido a su cita con los oyentes. Otra colaboradora estaba realizando el programa en su lugar. Sin perder tiempo, Eloy pidió el teléfono de Lucía y, nervioso, la llamó.

Cuando ella le explicó que iba a dejar el programa de radio, Eloy sintió un dolor muy fuerte en el corazón. No tendría excusa para ver a la mujer a la que había comenzado a amar en silencio. Durante un par de semanas la llamó día tras día e intentó convencerla para que regresara. «Los oyentes te necesitan, no dejan de llamar pidiendo que vuelvas, echan de menos tu voz, tu manera de llevar el programa...», le decía.

Pero ella no cedía. Por lo visto era una mujer fuerte y convencida de sus decisiones.

Eloy no lo entendía. Sabía que a Lucía le encantaba su programa, que se estaba replanteando continuar los estudios de periodismo para buscar trabajo como profesional en el medio. ¿A qué venía esa retirada?

Él siguió con su espacio deportivo, pero ya no le acompañaba la alegría de antes.

Un viernes, cuando subía las escaleras del edificio que albergaba la emisora municipal, oyó levemente la voz de la locutora que lo tenía enamorado y la sonrisa retornó a su rostro.

Subió a la carrera, entró y saludó con la mano a Lucía. Había regresado. De nuevo la misma frase: «Les dejo en buena compañía, con Eloy Ruiz, la mejor información deportiva de la comarca».

En el cambio de programa, Eloy y Lucía, sonrientes, se dieron las gracias mutuamente. Él, por el regreso de ella; ella, por los ánimos que él le había transmitido durante su ausencia. En ese momento ambos sintieron que algo físico les ocurría. El roce de sus mejillas al unirse, el contacto de sus manos... La química era un hecho.

Para celebrar el reencuentro decidieron verse y tomar un café.

—¿Dónde? —preguntó Eloy.

Pensaba en las habladurías. Aquélla era una ciudad muy pequeña.

—¿Dónde? Aquí al lado, en la calle Mayor —contestó Lucía con la mayor naturalidad.

Estaba claro que era una mujer serena a la que

no le preocupaba el qué dirán.

Tomaron café, comieron, cenaron juntos... y se casaron.

Lucía había sentido que el amor hacia Eloy llegaba despacio, programa a programa. Un día lo sintió tan fuerte que decidió dejar la emisora. Tenía miedo, pero no a lo que sus vecinos dirían por la diferencia de edad, sino a que, precisamente por su juventud, Eloy no le correspondiera.

Su noviazgo fue una convulsión. En los actores y las personalidades importantes se disculpa la diferencia de edad, pero cuando los novios son tus vecinos parece que la visión del amor es diferente. Al principio los comentarios no fueron amables: ella había actuado por interés económico; él, por puro capricho.

Estaban tan a gusto el uno con el otro, que dejaron a un lado los comentarios. El amor que sentían sólo quería más amor.

Eloy y Lucía llevan cinco años de amor intenso sin fisuras. Se aman con sus defectos y no pretenden cambiarse, porque se gustan así. En el quinto aniversario de bodas ella le ha dicho que su

felicidad crecerá en breve. Está embarazada. Un sueño de ambos que finalmente se hará realidad.

El amor no tiene edad. La igualdad no es una regla en la gramática del amor.

—Bueno, está claro que el amor de verdad está más cerca de lo que creía —dijo Ana sonriendo—. Me encanta este ejercicio de búsqueda... ¡El amor está rozándonos y no somos conscientes de ello!

—Ya tenemos tres tipos de amor en la lista. —Era la primera vez que Javier tomaba la palabra—. Pero ¿y el nuestro? No hay que ir más lejos. El amor de amistad nos hace mejores, más felices y más humanos. Es un amor de benevolencia, de querer al otro y desearle lo mejor pero con ausencia de concupiscencia, sin amor físico.

Los demás nos miramos y soltamos una carcajada. Javier se había metido tanto en el papel que parecía una copia de nosotros mismos tras el encuentro en San Sebastián.

—Tienes razón —convino Gerardo—. Decía Lacordaire que «la amistad es el más perfecto de

los sentimientos del hombre, pues es el más puro y más profundo».

—El amor de amistad se caracteriza por un afecto intenso, generoso, puro, desinteresado —afirmó Ana—. Se manifiesta entre dos personas, es recíproco, nace y se enriquece con el trato. La amistad amorosa ensancha el corazón de los amigos verdaderos y prácticamente les hace invencibles ante las adversidades.

Ana hizo una pausa; parecía reflexionar.

—Precisamente —dijo al poco—, conozco a dos mujeres que son un ejemplo de confianza plena y generosidad mutua...

4. *Amor de amistad*

Elena se estaba divorciando. Se hallaba en ese tremendo momento de ver cómo su vida daba un giro brutal y la colocaba en el borde del precipicio.

Lo había dejado todo por la gran apuesta familiar. Y lo había perdido todo. Sin trabajo, sin

un colchón económico, y con facturas que pagar. A su lado, eso sí, tenía lo más preciado de su existencia: sus dos hijos. El motivo principal para intentar salir adelante.

Antes de todo eso había estudiado arte dramático y trabajado como actriz. Cuando nació su primer retoño, dejó la profesión para dedicarse a lo que más amaba en el mundo: Pablo y más tarde Izarbe.

Comenzó a buscar trabajo. Envió su currículo a compañías teatrales conocidas, a escuelas, a empresas de actividades extraescolares. Cualquier variante de su profesión le servía. Tenía que trabajar para sacar a sus hijos adelante, para recuperar su vida.

A mitad de temporada, las compañías de teatro sólo apuntaron posibles sustituciones para próximos espectáculos, mientras que las escuelas, con la plantilla del profesorado cubierta, respondieron que la tendrían en cuenta para el siguiente curso académico. Las empresas de actividades extraescolares tardaron más en contestar, pero hubo una que la llamó.

Le ofrecían sustituir a un profesor en un centro escolar dando clases de iniciación al teatro. Eran niños de ocho a diez años. Había que preparar una función para Navidad y un trabajo mayor para final de curso. Faltaban tres semanas para Navidad; conseguir hacerse con el grupo y preparar una obra en ese tiempo era un reto. Elena lo vio como la posibilidad de reciclarse y también de conseguir más horas de clases y dinero. No tuvo dudas, aceptó la propuesta.

La primera mañana no fue como ella esperaba. Al llegar al centro escolar, otros profesores le contaron que el anterior se había marchado porque los pequeños «no se lo ponían nada fácil». Cuando entró en el aula, varios balones se estrellaron contra ella. Era el recibimiento que habían preparado para esa nueva profesora a la que no querían. Mostraban de esa manera su rebeldía ante una actividad a la que sus padres les habían inscrito sin preguntarles.

En aquel instante, Elena estuvo a punto de marcharse, pero su instinto la obligó a quedarse. Organizó y puso disciplina en el grupo de doce

futuros actores. Dio su clase y se despidió hasta la siguiente. Se había impuesto el reto de conseguir que sus alumnos amasen el teatro.

Su tesón dio como resultado dos hermosas representaciones con pequeños actores entusiasmados y un contrato para el curso siguiente, con la empresa de actividades extraescolares, con clases en seis centros escolares. Se sentía feliz. Había logrado hacerse un buen sitio en el mundo laboral. Aún no sabía que en el trayecto conocería a una persona que hoy es fundamental en su vida.

En uno de los colegios, Elena coincidía cada jueves con la presidenta de la asociación de padres de alumnos. Leonor era una mujer extraordinaria. Trabajadora, apasionada, con un corazón enorme, había conseguido alcanzar una buena posición social comenzando desde abajo, y eso la empujó a apoyar a quien consideraba una gran profesional que atravesaba un mal momento.

Entre ambas hubo un *feeling* especial. Elena halló en Leonor a la cómplice perfecta para salirse del ámbito de las clases tradicionales, que los

alumnos pudieran participar en certámenes teatrales y conocer a actores y compañías de teatro. Las dos invirtieron en esta actividad más que horas laborales.

Elena trabajó en la empresa de actividades extraescolares durante cuatro años, hasta que un grupo de teatro la contrató indefinidamente.

Durante los años que trabajó en el colegio de Leonor, muchas fueron las confidencias personales, las lágrimas y las sonrisas que compartieron. Forjaron así una verdadera amistad.

Leonor ayudó económicamente a Elena en cada momento en que lo necesitó. Cuidó a sus hijos. Procuró que le renovaran el contrato cada año. Le proporcionó trabajos extra para aumentar sus escasos ingresos. La invitó a fiestas, presentaciones y cenas para que tuviese vida social y no perdiese el contacto con el mundo.

A Leonor le hace más feliz dar que recibir. Ése es su concepto de la amistad.

En el camino hubo enfados, desencuentros, tiempo de silencio..., pero nunca falta de respeto. Ambas dieron siempre lo mejor de ellas mismas

por conservar su amistad.

Elena abordó su nueva etapa profesional con la misma fuerza que la anterior. Primero interpretó personajes secundarios y en poco tiempo fue protagonista de varios montajes. En una de sus actuaciones en un pequeño teatro de Madrid, un director de casting la observó casualmente. Pasó las pruebas y en la actualidad es uno de los personajes principales de una popular serie de televisión.

Muchas cosas han cambiado en la vida de Elena, pero hay una que no ha sufrido ninguna variación: su amistad con Leonor se mantiene intacta. El amor comprensivo, leal y fiel que las unió es mayor cada día.

Ahora es Elena la que invita a Leonor a fiestas y cenas, y en ellas presume de amiga, de la persona que en los momentos bajos la apoyó sin esperar nada a cambio.

Ambas en sus mundos, en ocasiones demasiado banales, recuerdan la frase de Voltaire: «Todas las glorias de este mundo no valen lo que un buen amigo».

Elena y Leonor han forjado un amor de amistad verdadero, con sencillez, generosidad, con risa y sonrisa, con aceptación de los propios errores, con empatía.

El sentimiento sólido del amor siempre llega, pues si la gente te quiere es porque antes tú la quisiste.

Los tres nos quedamos mirando a Ana con una sonrisa. Todos coincidíamos en esa reflexión. Cualquiera de nosotros daría su corazón por el resto. Éramos amigos de verdad.

El sol empezaba a calentar y el aire limpio del Moncayo nos animaba a continuar la charla.

—¿Otro café? —preguntó Javier.

Pedimos al camarero una nueva ronda de aromas de África y proseguimos con la tarea que nos había sugerido el profesor al final del curso.

—Por cierto..., hablando de aromas africanos. Hay un amor muy especial del que todavía no hemos hablado —apuntó Javier—. Es el amor de las personas que hallan la felicidad entregando la

vida al servicio de los demás. Gente que se desprende de todo lo material, del egoísmo, y lucha contra la corrupción, contra la miseria y la pobreza.

—¡Hablas de vidas al servicio de los más necesitados! —exclamó Ana con alegría—. ¡Personas anónimas construyendo un mundo mejor! Y hay tantas... ¿Conoces personalmente a alguna de ellas, Javier?

Lo miramos a la espera del relato...

5. *Amor de generosidad, de entrega a los que no tienen nada*

El padre Giuseppe Argese se sienta en su viejo sofá. Es sólido, inquebrantable al tiempo, como él mismo.

Coge entre sus manos un cuenco de fruta, en su mayoría mango. Dulce instante para reflexionar sobre el día transcurrido. Misa y desayuno, trabajo en la catedral a primera hora, comida temprana y reunión con el Consejo Regulador del Agua para

trazar nuevos proyectos. Una jornada cualquiera en la vida de un hombre que debería aparecer diariamente en los titulares de los medios de comunicación mundiales.

Argese es una de las muchas personas, religiosas o laicas, que consagran su vida a los demás. Su paso por tierras keniatas ha supuesto un cambio radical en la calidad de vida de miles de personas. Pocos le conocerán en los países desarrollados o incluso en el continente africano, pero este italiano es un héroe.

Fue enviado por su congregación a la comarca de Tuuru-Merú, en el oeste de Kenia, donde los misioneros combonianos habían creado un centro para el cuidado de enfermos o afectados de poliomielitis. Cuando Argese llegó, su sorpresa fue mayúscula: el agua era un bien de lujo para esta comunidad. Sin embargo, la aldea se hallaba en un lugar de precipitaciones frecuentes, a los pies de una montaña frondosa a la que los habitantes llamaban la Montaña del Agua. El padre observó que la mayoría de las fuentes se hallaban en el lado opuesto de la montaña, lejos del

poblado, lo que obligaba a la gente a caminar varios kilómetros diarios para proveerse de agua.

Argese es zahorí, y se dijo que solventar ese problema era su misión. Recorrió la base del monte con una varilla de zahorí y descubrió gratamente que en las cercanías de las casas el agua también podía brotar. Tras estudiar la zona, ideó un sistema de aprovechamiento y canalización del agua, consultó con varios ingenieros amigos y decidió poner su plan en práctica.

Los comienzos no fueron sencillos, pues la Montaña del Agua era considerada sagrada y los habitantes de la zona no veían con buenos ojos la idea de trabajar en ella. Tuvo que convencerlos.

Con la ayuda de una docena de hombres comenzó a horadar un túnel que atravesaría la roca. Era el inicio de un gran proceso que se demostraría revolucionario.

El agua de lluvia depositada en las hojas y la tierra se filtra gota a gota por el túnel horadado. Un canal la recoge y la dirige a tuberías mayores. Un pequeño embalse retiene el agua y una presa lo regula según la necesidad. A través de recorridos

naturales y de canales, el agua llega finalmente a la aldea.

Ése fue el inicio hace cuarenta años. En la actualidad cuentan con dos embalses, tres presas y una red de abastecimiento de agua que beneficia a más de medio millón de personas y numerosos cultivos.

El padre Argese ha dedicado su vida a las gentes que pueblan una tierra roja en un lugar remoto llamado Tuuru-Merú. Nada ha sido sencillo. Durante cuatro lustros ha peleado contra la climatología, las costumbres, la falta de apoyos económicos del país donde trabaja y la indiferencia de las naciones desarrolladas.

Pero llevando el agua a las fuentes públicas y a las puertas de las casas Argese ha logrado dar vida a sus compañeros de viaje y, sobre todo, ha conseguido que muchas niñas y jóvenes puedan estudiar. En África la mujer es la encargada de cocinar, limpiar, acarrear el agua y la leña, hacer el fuego, cultivar la tierra y cuidar de los hijos. No hay tiempo para los estudios. Pero en Tuuru-Merú el tiempo que antes las niñas y jóvenes empleaban

en ir a buscar agua y llevarla al hogar ahora lo dedican a su formación. Argese se siente orgulloso de haber contribuido a posibilitar un futuro más alentador para muchas de esas mujeres.

La casa del padre comboniano es ejemplo de serenidad y felicidad. Tiene ochenta y dos años, aunque su físico no los muestre. Es un hombre fuerte, vital y enérgico. Cuando los miembros de las ONG que apoyan económicamente sus proyectos le visitan, sigue una aleccionadora liturgia. Primero les enseña su estudio, lleno de maquetas y dibujos de embalses, presas y canalizaciones. Luego se montan en el jeep y por un empinado camino les lleva al origen del milagro: el túnel bautizado como Juan Pablo II. Tras recorrer a pie presas y pantanos, visitan el Consejo Regulador del Agua, ideado por Argese para que fuesen los propios habitantes de la comarca quienes controlasen el consumo, los gastos o beneficios de la obra hidráulica. Ésa es otra de las grandezas de Argese: su humildad y su razonamiento lógico.

Para los habitantes de Tuuru-Merú y para

quienes le conocen, Argese es más que un hombre. Les ha dado agua, y eso en África es VIDA. Su ejemplo de tenacidad, fuerza y fe es amor a la vida. Argese ama para vivir y vive para amar sin esperar nada a cambio.

Terminará su cuenco de frutas, leerá los evangelios, dormirá y al día siguiente retomará su hermosa rutina. Misa, desayuno y trabajo en la catedral que está construyendo con sus propias manos desde hace diez años.

Los niños dicen de él que es el padre que todo lo consigue.

—Cuántas historias como ésta podríamos contar para despertar conciencias... —concluyó Javier.

Todos asentimos. Su relato nos había cautivado. Tomamos aire para asimilarlo. Verdaderamente cuánto cambiaría el mundo si el amor de generosidad estuviese en mayor porcentaje que el egoísmo. En ese instante recordé otro fotograma de mi vida. Tal vez fuera menos espectacular que el escuchado en la voz de Javier, pero sin duda era

ejemplo de honestidad y amor a los convecinos.

Me aclaré la garganta. Ana, Gerardo y Javier me miraron expectantes.

6. *Amor al trabajo*

Pocas alabanzas son más honrosas como decir de alguien que es un buen trabajador. Ésa es la definición que hacen de José sus convecinos.

Está soltero, es alto y delgado, y tiene el pelo cano.

Cada mañana toma café en el centro de la tercera edad y luego se encamina al ayuntamiento para solventar los asuntos del día. Por la tarde, en verano, atiende sus tierras. En invierno se levanta al alba para ocuparse de la siembra y el cuidado de las fincas.

Desde que asumió la responsabilidad de gobernar su pequeño pueblo, José ocupa la mayor parte del día en mejorar la calidad de vida de los habitantes de esta zona del Maestrazgo. Es alcalde sin sueldo. Renunció a él espontáneamente, lo cual

no le resta un ápice de vocación.

Durante muchos años vio cómo los gobernantes anteriores despilfarraban el dinero de los presupuestos municipales. Se construyeron gimnasios y piscinas que pocos utilizan en verano y menos en invierno; se edificó una enorme casa de cultura vacía siempre de actividades y gente, y se asfaltaron caminos que nadie transita.

Hasta que José decidió pasar a la acción. Habló con unos cuantos amigos y se presentaron a las penúltimas elecciones municipales.

Sus planteamientos calaron en los vecinos, hartos ya de tanto dispendio sin sentido, y fue elegido alcalde. Desde hace seis años, esta responsabilidad es su vida. Ha reconvertido la antigua y fría casa de la cultura en un centro de día para la tercera edad. Un centro absolutamente necesario en un lugar donde los mayores son el 80 % de la población. Ha transformado el gimnasio, equipado con máquinas que nunca funcionaron, en un pabellón donde bailar, aprender psicomotricidad o música.

No siempre ha sido sencillo. En ocasiones ha

tenido que enfrentarse con compañeros de partido con mayor poder en las instituciones. Pero su coherencia en los planteamientos y su lógica en el objetivo perseguido han salido siempre vencedores. Lejos de comenzar grandes obras y beneficiarse de las comisiones, él ha querido dar verdadera utilidad a lo construido sin mesura.

José no es un político al uso, pero sabe que en nuestro país existen muchos como él. Modestos alcaldes de pequeñas localidades cuyo afán es conseguir el bien común. Son elementos raros en los grandes partidos y en las grandes instituciones. Son un ejemplo a seguir por todos aquellos que están faltos de honradez, que son corruptos, que se aprovechan en pequeña o gran medida de su situación de privilegio.

—Hombres como José nos devuelven la confianza perdida —afirmé con vehemencia—. Nos demuestran que el amor al trabajo y al esfuerzo, con o sin remuneración, es posible y es lo que nos permite avanzar. Sólo es necesario que

todos formemos una piña en esa entrega de dar lo mejor en nuestras profesiones, en nuestros trabajos y tareas.

—Es cierto, deberíamos seguir esos ejemplos —añadió Javier—. No escurrir el bulto, no engañar, no engañarnos, no vivir del cuento... En los tiempos que corren, el amor al trabajo bien hecho, cueste lo que cueste, es uno de los bienes más preciados.

—Por suerte, son muchos los que apuestan por la dedicación plena, la honestidad y el trabajo digno. Para ellos, tiene pleno sentido la frase: «Trabajar significa llenar la vida con un permanente contenido de alegría» —finalicé.

Sin haberlo previsto, hicimos una pausa en nuestra charla. Nos acomodamos en los amplios sillones de mimbre y nos quedamos un par de minutos en silencio. Nos acompañaban el murmullo de las conversaciones de otros turistas y la quietud de la naturaleza.

—«En todos sus mejores sueños, el hombre nunca supo inventar nada mejor que la naturaleza» —dijo Gerardo al rato—. Recuerdo esta cita para

ilustrar otro tipo de amor poderoso. El amor a la naturaleza, la belleza natural y la vida.

Estábamos deseando escucharle.

7. *Amor a la naturaleza, la belleza natural y la vida*

Decía Lord Byron que el arte, la gloria y la libertad se marchitan, pero la naturaleza siempre permanece bella.

Aquellos hombres y mujeres que respetan y aman a la naturaleza saben respetarse y amarse a sí mismos y a los demás.

La naturaleza es un referente en el que podemos confiar, pues nunca quebranta sus propias leyes, y del que podemos aprender, pues nos enseña constantemente y procede de manera gradual. Los árboles, las plantas, la hierba crecen poquito a poco pero de forma constante.

En la naturaleza todo es bello. Séneca decía que todas las artes son imitación de la naturaleza. Pero los hombres jamás podremos inventar nada que

iguale su belleza.

La naturaleza tiene la virtud de crear vida, y es generosa con quien la cuida y la ama, pero no admite derroches. Sólo hace préstamos y exige que le devolvamos lo que nos da.

El indio sioux Toro Sentado, que vivía en pleno contacto con la naturaleza, afirmaba que la sabiduría reside en cada objeto y que no hay biblioteca mejor que la propia naturaleza: «Ama la tierra. No la has recibido de tus padres, tan sólo la has recibido en préstamo de tus hijos, sus futuros dueños». Toro Sentado, que jamás pisó un colegio ni fue a las aulas de otra universidad que las de la naturaleza, se adelantó a su época al valorar las consecuencias que pagaríamos por no respetar, amar y cuidar a esa madre sabia de la que todo lo hemos recibido: «Cuando el último árbol sea cortado, el último río contaminado y el último pájaro atrapado, sólo entonces el hombre entenderá que la codicia no proporciona alimentos».

Somos libres de obrar como nos parezca, pero que nadie se llame a engaño: si no respetamos las

normas sencillas y universales que hasta los animales siguen por instinto, pagaremos caras las consecuencias. Es triste que la madre naturaleza no cese de hablarnos, de enseñarnos, de darnos ejemplos, y los hombres, maleducados y caprichosos, no la escuchemos. Olvidamos que es la más completa enciclopedia y que la tenemos a nuestra completa disposición.

Nuestros actos tienen consecuencias. Lo que hacemos nos hace. No vivamos de espaldas al ingente libro que todo lo enseña y que no hemos sabido estudiar.

El verdadero amor a la naturaleza se demuestra respetándola, imitándola, siguiendo sus leyes sabias. Estar a su lado y no en su contra es, sin la menor duda, la clave para saber vivir lo mejor posible en este mundo.

Padres, profesores, gobernantes, filósofos, sabios, poetas, investigadores... todos encontrarán siempre nuevas cosas que aprender si caminan con amor, respeto, admiración y humildad al lado de la madre naturaleza, océano de sabiduría.

Escuchamos a Gerardo contemplando el extraordinario ejemplo que teníamos delante de nuestros ojos.

—La naturaleza mantiene un ritmo perfecto si el hombre no interviene —opinó Ana—. Observad el riachuelo. Todo está en orden.

—Por lo que a mí respecta —dijo Gerardo—, procuro enseñar a mis alumnos que la naturaleza no tolera el egoísmo ni el derroche. Lo estamos pagando con la crisis mundial y la crisis particular que nos afecta de manera directa.

—Parece que a los gobernantes no les suena aquella frase de los tres mosqueteros: «Todos para uno y uno para todos» —apuntó Ana con sorna—. Cuanto antes aprendamos que en la naturaleza, en la vida, más que recompensas o castigos, lo que hay son consecuencias, mejor nos irá a todos.

—El profesor nos propuso diez grandes tipos de amor, ¿verdad? —pregunté, y mis amigos asintieron con la cabeza—. Entonces sólo nos quedan tres...

—Yo diría que este lugar, donde la naturaleza

nos envuelve, invita a cultivar otro amor... —dijo Javier.

—Estaba pensando en lo mismo. —Ana sonrió—. Cultivar la dimensión espiritual. Ése es para mí otro de los grandes grupos.

Y los compañeros de mesa esperamos su relato...

8. *Amor espiritual, hacia un ser superior, hacia la humanidad*

Hacía seis años que Clara había llegado a esa pequeña ciudad gallega, y se sentía feliz. Guapa, morena, alta, siempre con gesto amable, llamaba la atención sin pretenderlo. Pero el secreto de su atractivo no residía en su exterior. Su verdadera belleza se hallaba dentro. Había consagrado su vida a Dios. Era monja de la congregación de las Hermanas de la Caridad de Santa Ana.

Clara pertenecía a una adinerada familia de Murcia. Había tenido una infancia feliz, había estudiado en los mejores colegios y se había

licenciado en arqueología. Trabajó durante mucho tiempo como adjunta en la Universidad de Valencia. Más tarde decidió vivir su profesión sobre el terreno y viajó a Egipto para llevar a cabo tareas de investigación en la necrópolis de los nobles, denominada Qubbet el-Hawa, en Asuán. Al finalizar su estancia en la excavación, sus compañeros eran conscientes de que Clara había cambiado. ¿Qué había ocurrido?

Ella no lo compartió con ellos, pero meses antes de finalizar su estancia en aquel territorio excepcional recibió una carta de sus padres en la que le comunicaban que una de sus hermanas había fallecido en un accidente de tráfico. Sus padres le rogaban que no dejase su trabajo en Egipto. Le pedían que continuase su tarea, y le decían que eso era lo que a su hermana le habría gustado que hiciera.

Clara, con gran dolor en su corazón, siguió el consejo de sus padres y se quedó en Asuán. Fue entonces cuando se aferró a la fe que su familia y sus educadores habían sembrado en ella desde pequeña.

Recordó que existe un ser superior que nos tiende un puente entre este mundo material y perecedero y otro mundo no material, fuera del espacio y del tiempo. Creer, tener fe, la salvó de caer en el pozo de la depresión. Comprendió que el mundo era algo más que la entrega a un proyecto de trabajo, y halló un camino que le llevó a descubrir su dimensión espiritual.

Tras acabar su tarea en Qubbet el-Hawa, regresó a Murcia y allí comenzó a implicarse en el trabajo de diversas comunidades religiosas. Apoyaba con su tiempo y sus conocimientos las actividades para niños y adultos organizadas por su parroquia, por su antiguo colegio, por algunas ONG...

Al tiempo, sentía una necesidad cada vez mayor de volcarse en su lado más espiritual. La conexión con el Creador era imprescindible para su felicidad y su discurrir por la vida.

Clara consultó primero con amigos, más tarde con sacerdotes y finalmente con otras mujeres que habían sentido lo mismo que ella y que habían consagrado su corazón a Dios.

Se hizo monja en una congregación que basaba su labor en amar al prójimo desde la acción y la oración. Las Hermanas de la Caridad de Santa Ana fueron su camino.

Su primer destino tras los votos fue la pequeña ciudad gallega donde al cabo de poco tiempo todos la conocían y respetaban. Su labor diaria era impartir clases en el centro escolar de las Hermanas de la Caridad. Nunca había sido tan feliz, nunca había sentido tanta plenitud. No había nada realmente extraordinario en su vida diaria ni en su historia, pero amaba tan profundamente la vida desde el amor a Dios, que irradiaba luz a su paso. La sonrisa y el amor que transmitía a sus alumnos eran una bendición.

Clara finalizó su trabajo en Galicia y hoy es directora de un gran centro escolar de las Hermanas de la Caridad en León. No pasará a los libros de historia como Teresa de Calcuta o Teresa de Ávila, pero estará siempre en las conversaciones y en el recuerdo de los alumnos que haya tenido a lo largo de sus años de docencia.

Su pasión por mostrar el lado espiritual de la vida con palabras sencillas y hechos ha contagiado a los que han tenido la suerte de escucharla. Su serenidad, su paz y su alegría son ejemplo para niños y adolescentes que ven en sor Clara a una monja con sentido crítico, moderna y realista.

Ella afirma para creyentes y no creyentes: «Nadie podrá mostrar nunca que Dios y esa dimensión espiritual en la eternidad no existen. Estamos encapsulados en las dimensiones del espacio y del tiempo. No sabemos a ciencia cierta lo que hay fuera de esa dimensión cuando ya no somos materia y sólo somos espíritu. Yo me quedo con la fe en que todo no se acaba aquí, que soy mucho más que materia que se extingue».

Esa esperanza sin límites es la que mueve también a misioneros, a las personas que profesan una religión y hacen el bien porque se sienten emisarios de un Dios que es amor.

—La religión sin fanatismos, con valores humanos, es esperanza en una vida feliz después

de la muerte —prosiguió Ana—. Su objetivo fundamental es hacer el bien. Los radicalismos son el problema. En el nombre de Dios se han cometido muchos errores, pero también se han realizado incontables obras de ayuda al prójimo, de entrega a los semejantes, de generosidad y sacrificio. El amor espiritual, el amor a Dios y el amor a los hombres como hijos de Dios, es la razón de vivir y el porqué de cientos de millones de personas en el mundo.

Ésa era sin duda una reflexión fundamental.

De nuevo meditamos en silencio mientras contemplábamos la serenidad de la montaña.

Instantes más tarde tomé la palabra. La historia de Clara me había traído al recuerdo a una mujer a la que había conocido años atrás. Era el ejemplo idóneo del noveno tipo de amor de nuestra lista.

Levanté levemente la mano y mis amigos comprendieron el gesto.

9. *El amor al trabajo que se desempeña*

Gloria decidió que estudiaría magisterio y haría oposiciones... No era lo común en su adinerada familia de arquitectos, ingenieros y médicos, pero ella siguió su vocación, quería ser maestra. La enseñanza pública era su destino.

Dio su primera clase en un pequeño pueblo de las cuencas mineras. Trabajó intensamente con niños y padres en un ambiente poco acostumbrado a ser participativo con el centro escolar.

Durante ese período, sus padres enfermaron, y todos los viernes Gloria conducía más de doscientos kilómetros para reencontrarse con ellos y darles el cariño y los cuidados que necesitaban.

Tenía poca vida social. Su día a día se centraba en su profesión y su familia.

Fueron casi diez años de idas y venidas. Casi una década de sustos con el corazón de su madre y el fallecimiento de su padre. Y, mientras, de lunes a viernes, intentaba que la pequeña escuela del pueblo progresara. Nunca dejó de enseñar, de dar cariño a sus alumnos, de ayudarles a construirse un futuro.

Llegó el traslado. Una localidad más cercana a

su ciudad fue el punto de mira. Tres años en los que también llevó sus palabras más allá de los conocimientos.

Fue la encargada de crear y dirigir el primer Instituto de Enseñanzas Artísticas de su comunidad autónoma. Elaboró el temario, eligió a los profesores necesarios y llegó a acuerdos con otros institutos donde niños y adolescentes mostraban interés por el mundo del baile.

Cinco años de trabajo intenso, de clases, reuniones, debates con la administración y fines de curso con puestas en escena de nivel. Lo mejor, el abrazo agradecido de sus alumnos.

Cuánto amor transmitido y recibido... Grandes de la danza llaman hoy a la profesora Gloria para contarle que son madres, que viven y trabajan en Berna, que son felices con su profesión gracias al empeño de su maestra. Ella les infundió la ley del esfuerzo, del respeto a sí mismos, del amor a su trabajo.

La falta de presupuesto obligó a cerrar el Instituto de Enseñanzas Artísticas. Gloria cambió de destino. Decidió marchar a un lugar

desconocido para ella.

Desde el ventanal de su casa en la amplia avenida había visto envejecer las paredes del viejo colegio. En las pocas ocasiones en que coincidía con la hora de salida de los alumnos de ese centro, llegó a la conclusión de que la mayor parte de los niños eran hijos de inmigrantes. Con el tiempo supo que se trataba del cien por cien del alumnado. Le resultaba curioso y grato ver y oír que africanos, árabes, latinos y rumanos constituían un grupo homogéneo. Se comunicaban y conversaban sin dificultad.

Su vocación la llamó. De estar rodeada de adolescentes preocupados por su físico, pasó a rodearse de alumnos cuya preocupación era si tenían o no beca de comedor o de libros. Y la profesora que creía en la enseñanza en valores se consagró de nuevo a procurar felicidad a sus pequeños.

Hoy ese centro escolar es una referencia en integración en su provincia. El recorrido de su comparsa escolar en carnavales es admirado en su barrio, y sus trabajos artísticos han recibido varios

galardones.

Gloria acompaña a sus alumnos cada miércoles a una emisora de radio local. Estos pequeños contertulios participan en un conocido programa y han recibido el aplauso de los oyentes por sus profundas reflexiones y por los valores que se desprenden de ellas.

Parte de la «culpa» es de la profe Gloria.

Hoy es la directora del centro y, como siempre, pone su esencia, su sonrisa, su corazón en cada palabra que ofrece a sus alumnos.

En su familia no se explican cómo no eligió una carrera más provechosa. No comprenden que ocupe los fines de semana en cuadrar horarios o hallar nuevas fórmulas de ayuda económica para sus niños.

Gloria es feliz. Sufre con los dramáticos momentos familiares de los niños. Le duele la discriminación que todavía padecen en este país los hijos de los inmigrantes. Se alegra con cada reto conseguido. Abraza a cada ex alumno que la saluda con cariño sincero y agradecido.

Gloria es amor a su profesión. Sólo el amor

puede empujarla cada día al centro escolar de paredes desconchadas.

Habíamos hecho un repaso del listado de amores propuesto por el profesor. ¿Eran realmente ésos los grupos que el psicólogo había marcado a grandes trazos en el aire? Para nosotros sí lo eran, pero restaba uno.

Sonaron las campanas del reloj de la iglesia cercana. El mediodía había llegado. El tiempo se nos había pasado volando escuchando historias extraordinarias. Pero para cerrar el decálogo necesitábamos un último ejemplo.

El amor que faltaba para completar la lista lo habíamos escuchado en el curso de verano. Los tres nos miramos y el bello relato renació en nuestro recuerdo. En la última hora del segundo día, una buena amiga del profesor lo acompañó en el estrado y realizó una pequeña pero potente intervención.

10. *Amor a nuestros hermanos menores, los animales*

Si crecemos en un entorno que valora y propicia el amor a los animales, es fácil que lo «heredemos». Si no es así, pero queremos darnos la oportunidad de sentir en su plenitud el amor a los animales, y de comprobar los efectos beneficiosos que tiene tanto en el que ama como en el que es amado, podemos aprender a desarrollarlo.

Tuve la suerte de nacer en una familia donde la empatía con los animales y con el reino vegetal era algo tan normal como el respirar. Mi madre en este aspecto siempre ha sido líder. Recuerdo que los perros y los gatos establecían con ella una relación que me admiraba enormemente; por mucho que yo lo intentaba, no lograba esa conexión tan especial.

Cuando amas, deseas que el ser al que amas sea feliz y procuras ofrecerle todo lo necesario para que así sea. Evidentemente, los animales con los que convivimos necesitan su alimento diario, su lugar de descanso, su lugar de juego. Pero para vivir con plenitud también precisan sentirse

amados, respetados y protegidos. Tienen las mismas necesidades emocionales que nosotros, pero con la ventaja de que en ellos todo es más sencillo porque no poseen la facultad de complicar las cosas como hacemos los humanos tantas veces (celos, envidias, inseguridades...).

Sentir un amor incondicional por los animales no sólo significa querer mucho a nuestro perro, a nuestro gato o al bicho (dicho con todo el cariño del mundo) en cuestión que conviva con nosotros. La magia de este amor se establece en nosotros cuando vemos a un animal herido y no podemos pasar de largo, cuando condenamos su maltrato, cuando nos duele el daño que le pueden causar otras personas. Y ése también es AMOR con letras mayúsculas.

Tenía unos siete años cuando recogí por primera vez a un gato de la calle. Bajaba a comprar, hacía frío y de pronto apareció entre los coches. Lo llamé y, sorprendentemente, se acercó a mí. Empecé a acariciarlo; era un gatito negro, de unos cinco o seis meses de edad, y estaba cojo de una de las patas traseras. Lo cogí en brazos y lo abracé

a mi pecho para darle calor con mi abrigo. Pasaban los minutos y tenía que cumplir con los recados que me habían mandado mis padres. Así que me fui a la tienda a comprar y le dije que en un rato volvía. Cuando regresé, allí estaba, esperándome. Volví a cogerlo, su pelo había perdido el calor que le había dado mi abrigo. No sabía qué hacer, nunca antes me había visto en esa situación y me daba miedo que, si me lo llevaba a casa, mis padres se enfadasen porque ya teníamos a Pizquita. Lo dejé en el suelo y comencé a caminar, pero, cada vez que volvía la cabeza, él seguía ahí sin quitarme ojo. De pronto, mi cerebro hizo clic, me enfrenté a mi temor, retrocedí y nos fuimos los dos juntos a casa. La cara de mis padres fue un poema. Me echaron la bronca de rigor pero Huesitos se quedó en casa hasta que le encontramos un hogar.

Recogí el siguiente gato un par de años más tarde. Yo estaba jugando en la calle y de pronto vinieron un grupo de amigos corriendo con un gatito en las manos. «Toma, Virginia, lo querían matar en la estación, han matado a sus hermanos, te

lo hemos traído porque sabemos que tú lo puedes salvar», me dijeron atropelladamente en menos de cinco segundos. Les contesté que yo no me lo podía llevar, que ya teníamos un gato y que mis padres me amenazaron con meterme en un internado si repetía la historia pasada. Intenté convencerles para que se lo llevaran ellos, pero no conseguí nada. Una de dos: o me lo llevaba yo o lo devolvían a la estación de Atocha. Empecé a notar que mi cuerpo se tensaba, me encontraba fatal... Mi lado emocional me decía claramente lo que tenía que hacer, pero mi parte más analítica me recalcaba que no podía hacerlo, que mis padres se iban a enfadar muchísimo conmigo. Otra vez esa horrible desazón. Los niños me apremiaban y yo estaba paralizada. Comenzaron a andar con el gato rumbo a la estación y, al ver cómo se alejaban, la fuerza del amor tomó de nuevo el control. Corrí tras ellos y les dije que me lo dieran. Hice el camino a casa angustiadísima, intentando prepararme para la bronca. Cuando me abrieron la puerta y vieron al gatito... Recuerdo que tras el rapapolvo les dije: «Si eso me mandáis a mí al

internado, pero que el gatito se quede, por favor». El gatito, bautizado como Bolita, un conquistador nato, se quedó finalmente con nosotros. Vivió doce años y fue el primer gato con el que conseguí establecer la conexión que mi madre tenía con los animales. Murió en mis brazos, rodeado de todo el amor del mundo.

Amar a los animales no es incompatible con querer a las personas, del mismo modo que denunciar el maltrato animal o apoyar acciones de grupos defensores de los animales no conlleva mantenerte al margen de las causas humanitarias. A aquellos a los que nos preocupa el bienestar animal suelen decirnos que más valdría que nos ocupáramos del prójimo, que hay muchos niños que mueren de hambre en el mundo. Antes me enojaba mucho cuando oía este tipo de acusaciones tan horribles. Ahora, sin embargo, siento lástima porque soy consciente de que esta clase de individuos se pierden la inmensa felicidad que te invade cuando consigues salvar del sufrimiento a esos pequeños compañeros.

Y para demostrar que el amor no entiende de

incompatibilidades de especies voy a nombrar a mi hermano pequeño, mi querido Borja. Estaba a punto de cumplir catorce años cuando un ser vacío de amor y sin respeto por la vida lo atropelló y le causó la muerte en el acto. El tanatorio se convirtió en centro de peregrinación de niños de su edad que se las apañaron solitos para llegar y brindarle su última despedida. Niños que decidieron faltar a clase para acompañar por última vez a su amigo. Todos coincidían en señalar lo buen amigo que había sido, pero una niña destacó que, además de con las personas, Borja era bueno con los animales. Y como ejemplo nos contó que, cuando iban al parque, si veía un hormiguero les avisaba para que tuvieran cuidado de no pisar a las hormigas.

Borja, en su corta vida, también consiguió conectar con uno de nuestros gatos. Zaska, que así se llamaba este gatazo, llegó a manos de mi madre a través de las mías. Yo ya estaba casada, y mi hermano pequeño (con el que me llevo doce años) vivía con mi madre. El gatito tenía una diarrea agudísima y requería mucha atención para

mantenerlo limpio y que no se le escociese el culete ni se embadurnase con sus heces. Mi madre trabajaba de noche y Borja se ocupaba de él. La primera madrugada, cuando mi madre regresó se encontró a Borja con la cabeza colgando del colchón y una pila de papel higiénico cortadito a modo de gasas y, en el otro lado, otro montón de papeles que reflejaban la dura noche que había pasado cuidando del pequeño Zaska. Tras la muerte de Borja, Zaska estuvo mucho tiempo llamándolo; todas las noches iba a la puerta de su dormitorio y se pasaba un buen rato maullando con la mirada perdida. Sin duda, entre los dos se estableció un vínculo verdaderamente especial.

En ocasiones, este sentimiento te convierte en una persona más valiente de lo que pensabas. Betty fue una gata que llegó a nuestra vida gracias a la actitud decidida de mi otro hermano, Jorge. Estaba en el instituto cuando vio que se había formado un corrillo de chavales; se acercó y descubrió que en el centro había una atemorizada gatita. Mientras unos la asustaban y acosaban, los otros se limitaban a ser meros espectadores de aquel acto

ruin. Eran muchos, pero la ternura que sintió mi hermano ante tamaña barbaridad le dio la fortaleza suficiente para colarse entre ellos y rescatarla.

Cuando das todo de ti, estás amando; cuando sacas lo mejor de ti mismo, es porque el amor te guía y te invade. Estaba en el trabajo cuando recibí la llamada de mi marido diciéndome que Leti, una de nuestras gatas, se había escapado de casa al abrir él la puerta y se había ido al jardín del vecino. Le dije que no la perdiera de vista hasta que yo llegase. El vecino tenía un pastor alemán grandote. Me fui del trabajo y corrí hacia casa. Por entonces me encontraba en el sexto mes de mi segundo embarazo y tenía una tripa enorme (¡engordé veinte kilos!). Mi corazón latía muy rápido. Cuando llegué a casa, pedí a mi marido que fuese a llamar al vecino. La gata, inmóvil bajo una mesa, estaba muy asustada, y el pastor alemán no le quitaba ojo. Nos separaba físicamente una valla de alambre. Como el vecino no aparecía por ningún lado para sujetar a su perro, me dispuse a deshacer parte de la alambrada con la intención de abrir un agujero y atravesarla; la verdad es que

mis manos empezaron a actuar antes que mi cerebro. El espectáculo era dantesco. Yo hablaba a mi gata y al perro y mis manos no paraban de moverse para conseguir hacer un agujero por donde cupiese mi abultada tripa. El pastor alemán se estaba poniendo nervioso y mi gata también. Cuando creí que ya podría pasar, miré al perro, que estaba en lo alto de unos escalones, y le pedí por favor que me dejase coger a mi gata. Vamos, de locura total. Comencé a pasar, me fui acercando despacito para intentar mantener la tensa calma de los tres. Tuve que gatear como metro y medio sin quitar la vista del pastor alemán. Entonces cogí a la gata de debajo de la mesa, la apreté fuerte contra mi pecho y en ese momento el pastor alemán, como buen perro guardián, decidió que ya me había pasado bastante de la raya y vino tras nosotras. Corrí y en el último segundo me tiré literalmente a través del agujero sin soltar a la gata. El perro se quedó a centímetros de nosotras, pero yo ya había conseguido llegar al otro lado de la valla. En ese momento oí que el dueño llamaba a su perro. Despanzurrada en el suelo, con la gata

bien agarradita, recuerdo que pensé: «Ya podía haber llegado antes el hombre...». Me levanté como pude, miré hacia atrás y vi a mi marido, pálido, al lado del vecino, que estaba realmente atónito. Entré en casa y, una vez dentro, solté a la gata y me tiré al suelo porque las piernas no me sostenían. Leti se quedó mirándome, en sus ojos había agradecimiento y ternura. Cuando me recuperé, la abracé y le dije lo mucho que la quería. No sólo en ese momento me sentí feliz, cada vez que lo recuerdo revivo la misma emoción. Leti ya tiene diez años y llevamos casi dos luchando contra un cáncer cuyo pronóstico era de unos seis meses. Las armas con las que contamos son su gran oncóloga Noemí y sus inmensas ganas de vivir al sentirse profundamente amada y protegida.

Cuando amas, no te rindes. Mi casa tiene jardín, y los gatos callejeros del barrio, que afortunadamente no entienden de propiedad privada, son nuestros huéspedes. Es una maravilla contemplarlos. Yo creo que debieron de correr la voz entre ellos, porque en poco tiempo tenía una

buena colonia felina montada. Cada día les pongo comida y les tengo preparados diferentes tipos de refugio. Los primeros años fueron duros porque la población crecía y, al ser gatos callejeros, no veía fácil su captura para esterilizarlos. Pero no hay nada como tener un problema para que el cerebro se ponga a buscar soluciones. Con la experiencia y ayuda de mi madre, conseguí pillar a todos ellos, uno tras otro, y esterilizarlos. Me convertí en una gran cazadora de gatos, pero de las buenas, de las que cazan para ayudar o salvar sin provocar ningún daño (es un tipo de caza realmente excitante). Cada semana capturábamos, con protección, pero ¡a mano!, a uno o dos gatos; los llevábamos a la clínica, donde permanecían ingresados una semana tras ser esterilizados, y a la semana siguiente volvíamos con otros y soltábamos a los anteriores. Así durante tres largos meses, todas las semanas, sin descanso. Cuando capturamos a la última hembra (nos costó muchísimo) no me lo podía creer. Esa noche descorché una botella de vino. Había logrado mi objetivo. Ahora ya sólo hago labor de

mantenimiento, es decir, gato que se incorpora, gato que capturo para esterilizarlo.

Como he dicho, los primeros años, hasta que conseguí controlar la población felina, fueron duros porque había muchos nacimientos y era angustioso no poder protegerlos a todos. Una noche oí que una de las gatas maullaba sin parar. Me asomé por la ventana y, al verme, empezó a maullar más rápido. Me miraba, maullaba y acto seguido miraba a la piscina. Le dije a mi marido que creía que Zoti me estaba pidiendo ayuda para algo y que iba a salir fuera a investigar. Cuando bajé las escaleras, ella ya estaba esperándome. La gata, realmente angustiada, me llevó hasta la piscina, y cuál fue mi sorpresa cuando vi que uno de sus cachorros estaba ahogándose. Lo saqué del agua rápidamente y en ese momento llegó mi marido. El gatito no respondía y la gata seguía maullando, pero ahora más bajito, como preguntándome por su hijo. Corrí a casa con el gatito en las manos, las lágrimas no paraban de correr por mi rostro. Zoti seguía mis pasos. Subí las escaleras y en la entrada de mi casa recordé

las maniobras de reanimación para humanos en la misma situación. Así que me senté, tenía al gatito en la palma de mi mano, le abrí su diminuta boca y le introduje mi aire; a continuación, con el dedo índice, le hice una especie de masaje cardíaco en su minúsculo pecho. Zoti permanecía a mi lado con ojos de esperanza. La misma operación una y otra vez. Mi marido me pidió que lo dejase, que tenía que aceptar que había muerto. Lo miré y le dije que no lo iba a dejar aún, que tenía que continuar. Y tras varias intentonas más, el gatito empezó a respirar. Mi marido se quedó fascinado. En ese momento, las lágrimas que inundaban mi rostro sólo señalaban la inmensa alegría que sentía, yo misma no me lo podía creer. Sin duda alguna, la fuerza del amor es realmente espectacular.

Mis hijos también han heredado el don de amar a los animales. Recuerdo un día que salieron con su padre a tirar la basura. A los pocos minutos oí gritos de «¡Mamiii, mamiii!». Salí asustada para ver qué ocurría. En cuanto los encontré, me dijeron nerviosísimos que había un perrito cerca de los

contenedores de basura y que el dueño no andaba por ahí. Mi marido, que poco a poco va aprendiendo el arte de querer a los animales, me dijo que no me preocupase, que seguro que era de alguien. Me quedé mirándole y le dije que probablemente tuviera razón, pero que, como no sabíamos si estaba perdido, teníamos que ir en su ayuda. Mis hijos pusieron cara de felicidad y se vinieron conmigo a por el perro. Era pequeño y muy cariñoso, lo que facilitó muchísimo llevarlo con nosotros. Después nos montamos en el coche con el perro y fuimos a una clínica veterinaria para ver si tenía chip. Afortunadamente, sí tenía. Cuando localizamos a los dueños, nos lo agradecieron mucho. (Encontrar a los dueños fue la parte que menos gustó a mis hijos, que ya querían incorporar el perro a la familia, y la que más agradó a mi marido.)

Hace tres años decidí dar un paso adelante en mi vida para aportar algo más en la defensa del derecho a la vida de los animales, en concreto de los gatos que padecen dos tipos de enfermedades: leucemia felina e inmunodeficiencia. El paso que

di fue crear dos espacios para ellos en mi casa; quería demostrar, a mí misma y a mi entorno, que la defensa de su derecho a la vida no era ninguna tontería. El ser humano suele tener una actitud de rechazo a la enfermedad, y más cuando se trata de un animal. He oído todo tipo de argumentos para practicarles la eutanasia de manera mecánica; es algo que llega incluso a formar parte de protocolos de actuación.

En estos tres años he ayudado a morir sin dolor a un buen número de ellos cuando había llegado su momento de cruzar el arcoíris. Unos estuvieron conmigo dos meses, otros ocho meses y otros continúan. Puedo decir con rotundidad que desde el que pasó dos meses hasta los que siguen aún conmigo vivieron o viven felices. Al no tener conciencia de su enfermedad, viven plenamente cada día de su vida. Son admirables. Al sentirse respetados, protegidos y amados hacen cada día lo mejor que saben hacer: VIVIR.

Todos los que ya no están físicamente conmigo continúan muy presentes en mí a través del amor que sigo sintiendo por ellos. Mis hijos han tenido

que enfrentarse desde muy pequeños a tan dolorosas despedidas. Jamás les he disfrazado la realidad. La muerte forma parte de la vida, y cuando la medicina no puede ayudar a nuestro cuerpo a seguir de manera digna en la tierra, debemos iniciar nuestro viaje a esa otra dimensión donde va toda nuestra energía. Tendemos a alejar de nosotros la enfermedad y la muerte, pero esa actitud de rechazo hacia lo inevitable sólo provoca más dolor.

Algunas personas maravillosas, tras pasar por la muerte de su compañero animal, deciden no volver a compartir su vida con otro debido al inmenso dolor que sintieron. Si yo fuera un animal en peligro les suplicaría que se dieran la oportunidad de vencer ese temor. Este mundo precisa personas como ellas; su amor da vida a muchos seres necesitados.

Sé que no es fácil, pero también sé por experiencia que ese temor se puede vencer aceptando desde el amor que la muerte forma parte de la vida, que el cuerpo tiene una caducidad, pero que lo vivido se mantiene junto a nosotros de

modo eterno y nos carga de energía positiva.

Como he dicho, he atravesado muchos duelos, y son muchos los que aún me quedan por vivir. Llegó un momento en que la tristeza se apoderó de mí, hubo una época en que dejé de disfrutar porque en lugar de alegrarme por su vida me apenaba el pensar en su futura muerte. Aceptar de corazón que la muerte forma parte de la vida fue un proceso realmente difícil.

Naranjito me mostró que estaba en el buen camino de la aceptación. Era uno de los callejeros que venían a casa a comer de vez en cuando; un gato itinerante que jamás me dejó acariciarlo, lo máximo que conseguí fue que se acercase algo a mí cuando les ponía la comida a todos. El pasado invierno estuvo resfriado y logré medicarle escondiéndole antibióticos en la comida. Salió adelante. Pero al poco tiempo tuve que empezar nuevamente a medicarle porque tenía problemas en la boca. Un buen día dejó de venir. Pasaron algo más de dos meses sin verlo y pensé que algo le habría ocurrido. De pronto, un día al ir a poner la comida a mis callejeros, apareció de debajo de mi

coche. Tenía un aspecto horrible, estaba en los huesos y tenía la mirada apagada... Me quedé helada, sentí un dolor inmenso al ver su estado. No sabía qué hacer; no contaba con su confianza para atraparlo y no tenía a nadie que me acercase un trasportín en caso de que consiguiera inmovilizarlo. Le dejé comida y me fui a casa hecha polvo. Toda la noche estuve dando vueltas a cómo conseguir capturarlo. Por la mañana, a primera hora, llamé a una de mis mejores amigas, mi querida Elena, para que organizase el que me recibiesen en una clínica veterinaria si lograba mi propósito.

Todo en mí era una explosión de miedos y nervios por si fallaba. Y de pronto apareció nuevamente. Me agaché y empecé a hablarle con todo el amor del mundo. Cuál fue mi sorpresa cuando se acercó a mí hasta ponerse a mi lado. Lentamente dirigí mi mano hacia su cabeza para ver cómo reaccionaba. ¡No me lo podía creer! ¡No sólo permanecía a mi lado sino que respondía con agrado a mi caricia! Continué hablándole con ternura. De vez en cuando su instinto de

supervivencia le hacía recular. Eso provocaba en mí desconfianza a la hora de decidir cuál era el momento de atraparlo con las dos manos y meterlo en el trasportín. Mi corazón palpitaba acelerado (la adrenalina de la buena caza). Una y otra vez, para intentar tranquilizarme, me decía: «Lo vas a conseguir, no se te va a escapar, hazlo ya». Por fin mis manos cayeron sobre su cuerpecito; lo inmovilicé primero y a continuación lo metí en el trasportín. Cuando conseguí cerrar la puerta con Naranjito dentro, estaba exhausta.

Elena esperaba mi llamada, tenía completa confianza en que lo conseguiría. Y nos fuimos a la clínica veterinaria. Para mí, ese viaje supuso un antes y un después en mi actitud ante la muerte de mis amados animales. Naranjito me hizo entender que la vida me había regalado el don de poder comunicarme con ellos a través del amor, sólo mis palabras llenas de ternura le fueron acercando físicamente a mí hasta llegar a acariciarlo. Él antes, cuando gozó de salud, jamás había mostrado confianza alguna conmigo. Sin embargo, acudió a mí cuando sintió que yo podía ayudarle porque

sabía que lo amaba. Durante el camino le di las gracias por haber venido a mí, agradecí a la vida tener esta capacidad de amar, de sentir, de poder ayudar a los animales. Naranjito me hizo entender que tenía que dejar atrás tanta tristeza, que esa actitud no me dejaba ver lo bello que puede llegar a ser incluso ayudar a morir sin dolor cuando ya no hay solución. En la clínica lo sedaron para poder hacerle una analítica y ver qué camino seguir. El panorama era desolador, sus riñones estaban mal, tenía una infección grave, una herida en el pecho muy fea que podía llegar hasta uno de los pulmones... Estaba claro que su tiempo aquí había llegado a su fin. Hubiera tenido una muerte agónica, escondido en cualquier mal sitio, pero tuvo una muerte tranquila, sin dolor y rodeado de todo el amor del mundo. Evidentemente, tomar esta decisión no me provocó alegría, sentí tristeza. Pero también sentí paz por los dos.

Ahora por fin lo entiendo, ahora sé por qué el amor es el principal motor de nuestra vida. Amar a nuestra pareja, a nuestros hijos, a nuestros padres o a nuestros amigos hace que nos sintamos felices;

aunque discutamos o nos enfademos, seguimos amándoles porque estamos conectados. Y cuanto más ampliemos este sentimiento, más felices seremos. Los animales, nuestros pequeños compañeros, son una fuente de amor infinita, ellos te quieren desde el principio, jamás se enfadan si un día les haces menos caso o se te ha olvidado comprarles su chuche favorita. Amar a los animales, aunque en ocasiones entrañe dolor, es un sentimiento cien por cien positivo.

Una gran época de mi vida, por todo lo que me aportó, fue cuando me hice voluntaria activa de la pequeña, pero grandísima, protectora Madrid Felina. Ojalá la gente se acordase de ella no sólo cuando se encuentra a un gato en apuros sino para hacer donativos o para realizar trabajos de voluntariado... No dan abasto para mantener a los felinos hasta que encuentran quien los adopte.

Esa etapa fue fascinante, fomenté y perfeccioné habilidades que desconocía en mí. Hubo personas que hasta me declararon su admiración por la destreza que llegué a desarrollar en la captura de gatos enfermos o en peligro. Cuando conseguía

atrapar a un felino en apuros, no sólo estaba ayudando a ese animal, que era el principal necesitado, además estaba quitándole una angustia a la persona que había pedido ayuda para ese animal, con lo que la labor era doblemente gratificante. Recuerdo un rescate en el que la voz del animal necesitado fue la de un hombre (suelen llamar mujeres). Acudí y, cuando tuve a la gatita metida en el trasportín, ese chico altísimo me dio un abrazo enorme; era su manera de agradecerme la paz que acababa de proporcionarle. La gata se encontraba en peligro en unos edificios que iban a demoler y, a pesar de tener lesionadas las patas traseras, no conseguían cogerla. El desasosiego que había acumulado ese chico durante días era realmente grande; su gran abrazo lo dijo todo.

Durante varios años, hasta que di el paso de apostar por la vida de gatos con enfermedades crónicas a los que se eutanasia (conocidos, paradójicamente, en este mundo como los gatos positivos), participé en infinidad de rescates y en el 98 % de las veces conseguí la captura del felino en cuestión. Es algo de lo que me siento

tremendamente orgullosa. Conocí a gente maravillosa con la que trabajaba en equipo. Enrique y Eugenia merecen una mención especial como compañeros de rescate. Con ellos había una química particular; en esos momentos de tanta tensión, nos compenetrábamos a la perfección.

Algunos rescates son muy difíciles por mil motivos (el entorno, los vecinos, el propio gato...), y hay que dejar volar la imaginación para encontrar una solución. Pero en otros rescates el felino te dice que se va contigo. En respuesta a una de esas llamadas, conocí a la que posteriormente bauticé como Coral, una gata carey preciosa.

La protectora recibió un aviso de un gatito en mal estado y me fui a buscarlo. Miré en las alcantarillas, bajo los coches, entre los arbustos... Desgraciadamente no di con él. Sin embargo, ese pobre gato no sabe que su desdicha fue el principio de una nueva vida para otros congéneres. En esa búsqueda descubrí que en la zona había una gran población felina, demasiado visible para personas a las que no les gusta compartir la calle con los animales. La parte de los sótanos de un

edificio estaba en obras y pensé que tras ese gran agujero podría estar el gatito herido del aviso. Me agaché para introducir parte de mi cuerpo y de pronto se me acercó Coral, pizpireta, con alegría y garbo, y me saludó. Yo me quedé helada porque sabía el peligro que supondría para ella ese exceso de confianza con los humanos. Le dejé comida y seguí indagando. Entonces encontré a un bebé gato medio muerto en un patio de vecinos. Llamé a una de las responsables de la protectora, Teresa (mujer entregada donde las haya), para explicarle la situación del gatito y de Coral.

La respuesta no pudo ser más clara: la protectora estaba atravesando una situación muy delicada y sólo podía responder por uno. Yo tenía que decidir por cuál apostaba. Evidentemente, la urgencia inmediata la requería el bebé gato. Así que me las apañé para capturarlo (costó porque el patio estaba enrejado y él apenas se movía, pero al final lo conseguí). Con el corazón roto, me despedí de Coral y le pedí que me diese tiempo y que tuviese cuidado con tanto amor como regalaba a los humanos.

Una vez rescatado Blaky (así lo bautizó la familia que tiempo después lo adoptó), hablé con otra de las responsables de la protectora, Marta (grandísima mujer de corazón enorme), del problema de población felina descontrolada que había en aquella área. Nos encomendaron a mi compañera Eugenia y a mí que elaborásemos un informe detallado sobre la situación para conseguir ayudas económicas. Y así lo hicimos. Al cabo de unas dos semanas, regresamos para tomar fotografías, contar felinos y ver en qué estado de salud se encontraban. Al poco tiempo apareció Coral. Me saludó de nuevo como si me conociese de toda la vida, pero no con tanta alegría. Sufría una gran infección respiratoria, y la protectora seguía en crisis total. Me senté y ella se subió a mis piernas. Sin pensarlo, le di a Eugenia las llaves de mi coche y le pedí que me trajese el trasportín que tenía en el maletero. Me la llevaba, no sabía adónde, pero sabía que ahí no la podía dejar. Hasta que llegó mi compi, Coral estuvo hecha una rosquita encima de mis piernas, sin dejar de ronronear. Ese día hacía mucho frío y ella

agradecía el calor que le estaba dando en todos los sentidos.

Me la llevé a una de las clínicas veterinarias colaboradoras con Madrid Felina y la dejé ingresada, primero porque su salud así lo requería, pero también con el objetivo de ganar tiempo para encontrar una solución. Y, claro está, una gata a la que cariñosamente yo llamaba «un corazón con patas» recibió ayuda de una de las personas más generosas que he conocido en el mundo de la protección felina, Gloria, «un corazón con piernas» para los felinos en apuros. Llamé a esta gran mujer para contarle la situación, y le pregunté si podía mantenerla en su casa desde que le diesen el alta y hasta que hubiese un hueco en Madrid Felina. Su respuesta fue afirmativa, y la rueda siguió girando.

En la clínica le hicieron un test para saber si era positiva a inmunodeficiencia o a leucemia, y resultó ser positiva a la primera. Otro varapalo. Ese dato volvía a complicarlo todo, porque estos gatos provocan un gran rechazo, que, sinceramente, tras mi experiencia directa con ellos, no entiendo.

Sin embargo, a Gloria no le importaba; afortunadamente, ya había dado un paso adelante con estos gatos, aunque sabía que al padecer esa enfermedad no estaba nada claro que consiguiésemos un adoptante.

Y, felizmente para Gloria y para Coral, así fue. Nadie se interesó por esa bigotillos vivaracha, alegre, amorosa, tierna, preciosa, suave, entrañable... Coral vivió sus últimos años de vida sin tener que preocuparse jamás por encontrar alimento, por buscar un lugar donde guarecerse de la lluvia, el frío o el calor, y sobre todo sin tener que mendigar amor porque lo recibió a raudales de la mano de Gloria.

Evidentemente, cuando un animal es amoroso a más no poder, facilita mucho el poder ofrecerle una vida mejor. Pero no puedo evitar romper una lanza en favor de aquellos animales que por circunstancias de su vida no son tan cariñosos ni tan manejables. Con alguno de mis gatos aún no he conseguido que venzan el miedo a los humanos; no me dejan acariciarlos, si me aproximo demasiado me bufan y se ponen en estado de alerta por si

tienen que huir. A mí, sinceramente, me da igual, les quiero tanto como a los que son muy cariñosos conmigo. Me ocupo de ellos con todo el amor del mundo y respeto los límites que me imponen por sus experiencias vividas. Eso sí, no pierdo la esperanza de que algún día venzan ese miedo, no tanto por mí, sino por ellos. A algunos he llegado a conquistarlos tras muchos meses de trabajo. Con otros, como Doki, que lleva conmigo tres años, hace poco conseguí que, aunque me ruja como un león cuando me acerco un poquito, empiece a aceptar jugar conmigo utilizando un plumero para gatos. Las caras de cachorro que pone al jugar me llevan a un estado de felicidad grande, tengo que controlarme para no cogerlo y plantarle un beso en su precioso morrete blanco y negro. Quizá algún día consiga quitarle ese armazón, fruto de su gran instinto de supervivencia, o quizá no lo logre jamás. Da lo mismo; para mí lo importante es que él sea feliz, y puedo asegurar que lo es.

Todas las experiencias que he descrito han tenido a los gatos como protagonistas porque son los animales con los que he nacido y he

conseguido establecer un grado de conexión fascinante. Pero en mi vida también he ayudado a perros, erizos, palomas, gorriones, vencejos, cobayas, pollitos, murciélagos, saltamontes o avispas (a las que saco de las piscinas). Me siento conectada con todos, con los elefantes, con los cocodrilos, con las serpientes, con los toros, con los caballos, con los tiburones... El daño que algunos humanos les infligen me provoca un dolor enorme, y el no poder salvarlos de sus peores depredadores me causa una terrible impotencia.

Tras el relato de la amiga del profesor, la sala rebosaba de tanta emoción (algunos nos secamos las lágrimas, otros intentaron sin éxito no dejarlas brotar) que el aplauso tardó en llegar.

Meses después, cuando los tres recordamos con alegría el relato de aquella jornada en el Palacio de Miramar, fue Javier quien dejó resbalar alguna.

5

Reencuentros

Pensamos en los tipos de amor que habíamos relatado y sonreímos. La relación estaba completa.

Nos levantamos e iniciamos en silencio el camino hacia el interior de aquel monte mágico.

En aquel paseo tomé conciencia de que la vida me había ofrecido un hermoso regalo y yo no había sabido apreciarlo en su justa medida. Tenía a mi lado a dos amigos extraordinarios y a un hombre que me hacía feliz con su sola presencia.

Paso a paso, mi retina fue recordando todos los fotogramas que, unidos, constituían esa maravillosa y sorprendente historia de reencuentro con el amor. Sin duda, la más intensa y hermosa de cuantas había vivido.

Ambos éramos personas maduras con dolorosos desencuentros amorosos a nuestra espalda, con miedo al amor de pareja y con mucho amor para ofrecer, pero desde la premisa de la libertad.

Había conocido a Javier en una cena de trabajo hacía tres años. Yo solía ir a esos eventos acompañada de una buena amiga; una amiga protectora que convertía los actos más tediosos en momentos de sonrisas cómplices.

A mi izquierda se sentó un hombre interesante con unos ojos de un azul intenso. La cena poco tenía que ver con el sector empresarial en el que siempre se centran mis artículos, así que todos aquellos profesionales eran para mí desconocidos.

A lo largo de la noche, entre platos y sonrisas, fui descubriendo que había muchos puntos de unión entre aquel compañero de mesa y mis aficiones, incluso mi trabajo. Javier era restaurador, amaba el teatro y la buena música.

El tiempo transcurrió rápido. La cena finalizó, nos despedimos y quedamos en que nos llamaríamos para ver juntos una buena obra clásica.

Pasaban los meses y la cita no se fijaba. El día a día, el recelo, la timidez, se sobreponían a la valentía de un reencuentro. ¿Por qué? Yo tenía claro que aquel hombre me había impactado. Me

atraía su mirada, sus suaves e inteligentes razonamientos, su facilidad para despertar mi sonrisa. Y ése era el motivo fundamental de mi cobardía a la hora de marcar su número de teléfono.

En ese tiempo, sólo una fugaz aventura consiguió borrar el recuerdo de Javier y la cita pendiente. Una aventura que activó todavía más mi recelo hacia los hombres, que me alejó de nuevo del amor de pareja, que me hizo cimentar poderosamente mi convicción de que la soledad era el estado más satisfactorio y menos peligroso para mí.

Por suerte, esa relación no fue lo suficientemente sólida y dolorosa como para cerrarme el corazón ante el sentimiento amoroso.

Un sábado cualquiera avancé por el pasillo del patio de butacas y tomé asiento. Mis amigas habían decidido pasar el fin de semana con su familia y yo tenía una entrada para lo que preveía sería una buena tarde de teatro. Así fue: buen texto, buenos actores e impecable dirección. Al terminar, aplaudí con ganas. Luego me levanté y me

encaminé hacia la salida. Al atravesar la puerta de la sala, una mano apartó la cortina y me dejó paso. «Gracias», dije automáticamente. «De nada. Qué alegría volver a verte», me respondió una voz conocida. Era Javier.

Sin saberlo, de manera inconsciente, nos habíamos citado en el teatro.

Charlamos animadamente en el vestíbulo hasta que los acomodadores nos dijeron que tenían que cerrar. Fuimos a una cafetería cercana, tomamos un delicioso arábico y nos despedimos.

La siguiente cita no tardó en llegar. La química entre los dos era potente, y «el miedo al miedo» del sentimiento se iba diluyendo en cada llamada, en cada encuentro.

Desde hace seis meses nuestras citas son más frecuentes y más intensas. Nos estamos conociendo despacio, sin el atracón del enamoramiento. Sí, estamos enamorados, pero con la prudencia de la experiencia, con la precaución de no cometer errores anteriores. Dejar respirar al otro, tener un espacio propio, no forzar nuestra presencia en los círculos de amistad o de trabajo ajenos, y seguir

viviendo cada uno en su hogar son las bases de una relación que se va consolidando día tras día.

En relaciones anteriores siempre había dejado que la generosidad del amor a la pareja me quemase. El amor al otro me había hecho descuidar el amor a mí misma. Mi amor era tan generoso que acababa volviéndose contra mí y me creaba una sensación de no ser amada, de estar dando demasiado.

Me había prometido no volver a cometer ese error. Darme al ser amado, sí, pero sin olvidarme de mí misma. Quererme para querer. Entregar sin esperar nada a cambio pero regalándome a mí misma mucho amor.

Javier también me habló de relaciones tóxicas en su vida. De haberse dado en demasía, de encontrar en el camino a mujeres que le habían amado con mayor o menor intensidad. En un par de ocasiones, se había precipitado y había iniciado una vida en común con la mujer de la que se había enamorado a las pocas semanas de conocerla. La falta de conocimiento del otro en la convivencia diaria generó malestar y éste finalmente derivó en

desamor.

Javier y yo nos habíamos encontrado en el momento justo. En un punto de nuestro desarrollo vital en el que nos conocíamos a nosotros mismos, nos respetábamos y sabíamos lo que queríamos. Un momento en el que deseábamos amar y ser amados.

Vacaciones juntos, vida diaria separada y maravillosos encuentros sorpresa. Una relación ideal para dos seres que habían creído que no volverían a hallar el amor de pareja.

En una pausa que hicimos en el sendero del Moncayo, miré a Javier y recordé el día en que decidí dejar la cobardía a un lado y apostar de nuevo por el reencuentro con el amor. Fue en un viaje de trabajo a Madrid. Me gustaba acercarme a lugares que me aportaban felicidad. En la cuesta de Moyano comencé a mirar los lomos de los usados libros. El sol era intenso y daba calor a la mañana. De pronto, tres casetas más arriba, mis ojos se abrieron con fuerza. No podía creer lo que estaba viendo.

Lo cogí con manos temblorosas. Lo abrí por la

portada y pasé una página en blanco. El tiempo no había borrado la dedicatoria. Por primera vez en veinte años volví a leerla. Sentí cada palabra con pasión. Parecía que el azar, hostil en ocasiones, me enviaba una señal.

Me acordé de la primera vez que me adentré en las páginas de aquel hermoso libro..., las noches que pasé en vela porque esa historia me tenía atrapada... Mis ojos brillaron al recordar con qué delicadeza redacté la nota que confería a ese ejemplar el valor de ser único, el papel de seda verde que un día lo envolvió, el amor con que lo regalé...

El libro y su destinatario desaparecieron de mi vida en otoño. Fue un final doloroso, pero no traumático. Con el tiempo hubo más libros, más destinatarios.

Tomé el tren de vuelta a casa. Al llegar, extraje de un cajón un pliego de papel de seda verde. Envolví de nuevo el ejemplar. Una llamada telefónica y un cambio de vestuario.

Empujé la puerta del Gran Café sabiendo que el libro que tenía en mis manos y el hombre que me

miraba intensamente desde una mesa eran lo que siempre había soñado compartir.

Atravesé el salón y en unos segundos mi mente evocó algunas líneas:

> Laberinto mágico de palabras, camino plagado de ideas y sentimientos, cofre de sorpresas en cada página.
>
> No hay mal que no mitigue un libro.
>
> Laberinto mágico de palabras que en nuestras manos pasan de ser papel a dar vida, avivan el seso y despiertan. Libros que ni la utopía del viento dejará relegados a un rincón. Continentes que narran historias que nos hacen volar, reflexionar, reír, llorar o enamorar.

Ahora sí estaba segura. Había hallado mi novela favorita sin buscarla. Pensé en Javier y me prohibí los miedos. Como decía el inicio del libro, apostaría por la felicidad para ser feliz.

Un abrazo, un beso y un libro bajo la verde seda se reencontraban con la vida.

Javier era el hombre de mi vida. Sin prisa, con naturalidad, con amor sereno, no exento de pasión, se ha forjado un reencuentro de felicidad inmensa que se refuerza en cada cita.

Somos dos profesionales adultos con la agenda

bastante llena, pero una llamada, un mensaje, una sorpresa al finalizar la jornada son un potente motor de energía para nuestro amor. «Hola, Inés, ¿cómo ha ido el día?» «Muy bien, estoy en casa terminando un artículo...» «¿Me invitas a cenar?» «¡Por supuesto!» «Pues abre la puerta, que estoy en el rellano. Espero te gusten los aperitivos tailandeses...» Citas inesperadas que aportan dosis extra de felicidad.

Dar vida a la vida diariamente es la única fórmula mágica para que el amor perdure. Es posible que cinco días sin el abrazo y sin los besos de tu pareja te parezcan eternos. El secreto es sentir cerca al ser amado, sentir su presencia en el corazón aun en la distancia. Si el amor es puro, el reencuentro será poderoso. Si el amor es puro, la distancia jamás será olvido, al contrario, reforzará la unión de cuerpos y almas.

El respeto, el amor a la libertad del otro y la comprensión son armas para que la relación amorosa perdure. Así lo habíamos entendido y lo estábamos poniendo en práctica. Un noviazgo permanente sin más objetivo final que ser felices

era el camino hacia nuestra Ítaca.

Javier y yo tenemos unas familias extraordinarias a las que conocemos en la distancia. Mantenemos grupos de amigos diferentes y en contadas ocasiones los compartimos, nuestros círculos laborales no están conectados, y ningún factor externo se interpone en nuestra relación.

La lealtad forma parte de nuestro nunca firmado pacto de amor. No hablamos de ella, la damos por hecho. Nunca ha sido necesario un interrogatorio ante un: «Esta noche no puedo acompañarte». Seguro que detrás hay un buen motivo, sea el trabajo, la necesidad de descanso o la familia. Ponerse en la piel del otro es fundamental para no herir el principio de lealtad. Y eso es algo que los dos hacemos a diario.

Hay muchas parejas que viven su relación de esta manera. El paso del tiempo afianza su amor. Conozco alguna que lleva más de treinta años de historia de «noviazgo permanente». Toda una vida juntos pero separando lo cotidiano, lo que en muchas ocasiones estropea la base del amor. Son

parejas que evitan que sus costumbres, sus manías, sus gustos sean temas de discusión diaria. La convivencia diaria es uno de los altos escalones que pueden herir al amor, por muy afianzado que se halle.

Respeto, lealtad, generosidad... AMOR es lo que sentimos, lo que siento por Javier y lo que él siente por mí.

A lo largo del fin de semana descubrí que en el ecuador de mi vida sólo dejo que el amor me guíe. El amor de pareja que estoy aprendiendo a conocer y a edificar con Javier. El amor de gran amistad de Ana y Gerardo. Y el amor que he recibido de las personas que acompañan mi biografía. Siento el amor que irradian los ojos de quienes entregan su vida al servicio de los demás, los que aman su profesión y con amor la ejercen, el amor a los amigos, a la familia, el amor sin edad y el amor más generoso hacia nuestros hermanos menores los animales.

Las historias que había escuchado y anotado en

mi cuaderno eran ejemplo de amor intenso, profundo, con convicción. Personas anónimas que son ejemplo de generosidad, de profesionalidad, de esfuerzo por mejorar el mundo y sus circunstancias.

Todos hemos hallado en nuestro camino seres con los que hemos sentido una cercanía especial de inmediato; seres que nos provocan buenas vibraciones; seres que despiertan en nosotros una sonrisa sin que sepamos por qué. Son personas llenas de amor en sus diferentes versiones. Hombres y mujeres que poseen una luz especial. Debemos acercarnos a ellos y olvidar a quienes tienen el egoísmo por bandera. No se aman a sí mismos y la infelicidad les persigue en cada acto. Su vida cambiará cuando encuentren la fuerza del amor.

Nuestra vida es amor, es la energía más potente, es el quinto elemento.

Sólo cuando descubrimos eso, renacemos.

Me aferré a la mano de Javier y respiré profundamente.

Ana y Gerardo charlaban y reían a escasos

metros de nosotros. Su complicidad era también amor.

Epílogo

AMOR AL AMOR

¿Sabemos realmente qué es el amor? ¿Amor sin límites, amor sin exigencias, amor pleno de generosidad?

Elia es la protagonista de una de las historias de amor más hermosas que he conocido. Amor a la vida, amor al ser querido, amor al amor. Ésa es Elia.

Apareció en la vida de Paquita en el camino del balneario y, desde que la recogió, se convirtió en su centro. Francisca Sánchez, una persona extraordinaria que empleó su vida en dar amor a quien lo necesitaba, cuidó de Elia hasta su último aliento.

Cuando esta gran mujer sintió que su vida finalizaba por un tumor que no le dio tregua, recordó una conferencia a la que había asistido cuatro años atrás, en la que el orador habló del respeto a los animales y del cariño sin límites que

derraman. El instinto de Paquita le aconsejó que contactase con ese hombre y le transmitiese su preocupación por el futuro de Elia cuando ella faltara.

Así fue como en septiembre de 2011, con su vieja Olivetti, Paquita escribió una preciosa carta a Bernabé Tierno, la persona que en aquella conferencia había realizado un bello alegato hacia los seres más leales de la creación, y le legó una gran responsabilidad: hallar una casa para Elia cuando ella muriera. Paquita estaba segura de que no la defraudaría.

Y así fue. En su devenir diario, Bernabé Tierno lleva a la práctica su máxima «hay que amar para vivir y vivir para amar». Él sabía a quién debía llamar. Marcó el número y la voz de Sole Buitrago le respondió.

Tras la llamada, Sole reunió a su madre, sus hermanas, sus hijos y sobrinos. Sole es un fuerte eslabón de una gran familia cuya vida transcurre en Pepino, un pueblecito cercano a Talavera de la

Reina. Es hija de Soledad de Castro, un ángel que, más que repartir, multiplica su amor entre sus seres queridos.

Decidieron aceptar la adopción y viajaron a Madrid, pues Paquita quería conocer a las personas que acogerían a Elia.

Paquita, Sole y los niños compartieron unas horas de una tarde otoñal de noviembre y todos supieron que el amor los había conquistado.

Desde ese día la enfermedad se precipitó, pero Paquita sabía que su pequeña estaría rodeada de personas bondadosas que la querrían y cuidarían.

Días antes de la partida definitiva, Paquita empaquetó con delicadeza cada juguete de Elia, cada abriguito, cada pieza de la vida de su vida. Dejó escrito cada detalle concerniente al cuidado de su ser querido. Nada quedó al azar.

Elia llegó al pueblo de Sole en el instante en que Paquita relajó su cuerpo. La lucha había finalizado, se sentía tranquila. Bernabé Tierno había cumplido con creces su petición. Paquita murió el mismo día en que Elia llegó a su vida nueve años atrás, un 9 de diciembre.

Hoy Sole y su familia son amor para Elia. Cada jornada, siguiendo las instrucciones de Paquita, le administran las gotas para el problemita del corazón, la abrigan, salen de paseo, dosifican su comida. Como los grandes amores, llegó cuando no la esperaban y los conquistó desde el primer instante con su alegría y su bondad.

Elia sintió la falta de Paquita, sus ojos brillaron intensamente durante horas. No emitió sonido alguno, pero internamente habló con quien la rescató de una muerte segura en la carretera. Se encogió de dicha al pensar en cada paseo, en cada visita al veterinario, en cada palabra y caricia de su dueña. Una mujer le entregó el amor que se merecía, y ella le devolvió un cariño sin límites, como sólo los animales abandonados saben regalar.

Hoy, Elia, a la que recogieron en el balneario de Alhama de Granada cuando era un cachorro de seis meses, recibe doble afecto: uno traspasa el cielo, el otro le llega desde la tierra. Toda la familia Buitrago de Castro se ha volcado en el cuidado de este border collie, pastor escocés.

Siguen las instrucciones manuscritas con disciplina, llenan de mimos a este ser especial que les ha llevado ilusión sin condiciones.

Paquita, Bernabé, Soledad, Sole, Inés, Julia... y Elia son amor a la vida, al ser querido, amor al amor.

Emociona pensar que Paquita fue capaz de sujetarse a la vida, su débil vida, hasta saber que Elia estaba en buenas manos.

Como dijo san Francisco de Asís, «Todo lo creado es obra de Dios, todas las criaturas son divinas y habrá que tratarlas a todas con respeto. Si existen hombres que excluyen a cualquiera de las criaturas de Dios del amparo de la compasión y la misericordia, existirán hombres que tratarán a sus hermanos de la misma manera».

Paquita también sufría por ello, y así lo dejó escrito.

Madrid, 19 de octubre de 2011

Estimado doctor Bernabé:

Hace unos cuatro años hablamos por teléfono de mi

perrita Elia. Le dije que vivía sola y me preocupaba pensar que, en un futuro, no pudiera atenderla. Elia en diciembre cumplirá nueve añitos, aunque está como el primer día. Y yo tengo sesenta y tres y un tumor malo que me están tratando desde marzo. En septiembre me han intervenido para quitármelo junto con el riñón derecho, pero viendo que también me tendrían que haber quitado el otro riñón o pasar a diálisis, me han cerrado sin hacer nada...

Le cuento esto para que vea mi situación, pero lo que realmente me preocupa no es morirme, sino mi perrita.

Elia va a estar conmigo siempre que la pueda atender, aunque tengo días muy difíciles por los dolores, pero necesito saber que hay una familia adecuada para ella, que esté dispuesta a adoptarla si yo me quedase impedida o hubiera llegado mi hora, por eso me dirijo a usted.

Doctor Bernabé, por favor, piense entre sus familiares y amigos una familia digna con moral para un buen trato. El perfil de la buena familia sería el siguiente: que los responsables en atenderla no superen los cincuenta y dos años, pues he conocido a perritos muy longevos. Familia de unos cuatro miembros, todos cariñosos, porque mi perrita está acostumbrada a mimos, y todos pacíficos; parece que los perros absorben las energías de sus dueños y si éstos tienen «mala uva» los perros se hacen agresivos.

Hay gente que tiene perro sin tener aptitudes para ello (carecen de respeto y de paciencia, y hay quienes los golpean). Pensando en esto me echo a temblar.

Por favor, doctor Bernabé, atienda mi petición y busque la mejor familia para Elia. Quiero que viva con personas

bondadosas. Ésta sería la mejor terapia para mí. Se trata de no dejar las cosas para última hora y que yo pudiera conocer a esta familia.

Sin otro particular por el momento, espero disculpe por entretenerle tanto y solicitar tanta ayuda. Agradeciendo infinito todo lo que pueda hacer, reciba un saludo muy cariñoso y lo mejor en compañía de su familia.

FRANCISCA SÁNCHEZ

P. D.: La perrita no debe estar nunca en un albergue, ni provisionalmente.

Mirando las fotos de la perrita Elia me estremezco. Es un sentimiento positivo, es alegría por la bondad y el gran sentido que muchos hombres y mujeres dan a su vida.

Paquita marchó de vacaciones y halló abandonada en el campo a la que había de convertirse en uno de los pilares de su existencia. Francisca Sánchez realizó en su vida muchas buenas obras. Trabajó por su comunidad y estuvo rodeada de grandes amigos. Regaló y recibió amor. Pero aquel animal perdido y lesionado dio sentido a su caminar. Por la perrita se levantaba con alegría cada mañana, por ella se mantenía en

forma con grandes paseos... Su perrita sirvió de terapia a mayores que padecían soledad a los que ella visitaba. La vida tenía más sentido para Paquita desde el momento en que Elia apareció en ella.

Con el tiempo, Sole Buitrago y su familia recogieron el testigo. Han dado y disfrutado del amor agradecido de un animal extraordinario. Además de mantener una familia unida con fuertes lazos de afecto, abrieron una ventana más a sus vidas: amor generoso a quien no se conoce.

Elia regaló todo su amor a Paquita, y más tarde lo hizo con Sole y su familia. Elia falleció hace unos meses. Lo hizo serena, acompañada de Sole y sus hijos. Se durmió en sus brazos con un leve suspiro de agradecimiento y felicidad por un tiempo maravilloso disfrutado con ellos.

Elia estaba atrapada por su instinto: sólo sabía devolver amor sin dosificar. Su lealtad estuvo por encima de cualquier circunstancia adversa. Su amor no tenía límites. Los animales nunca defraudan, no tienen maldad, no sufren de odio o rencor. Son seres de luz que nos ofrecen lo mejor

de sí mismos a cada instante.

Bernabé Tierno, sin quererlo, ha demostrado una vez más que la vida no merece la pena sin amor. Hay que amar para vivir y vivir para amar.

La historia de Elia hace aflorar en mis ojos lágrimas dulces. Siento sobre mis rodillas una caricia, el suave calor de un ser querido. Aparto la mirada del teclado y unos enormes ojos azabaches me consuelan. La acaricio, la tranquilizo y vuelve a dormirse.

Se llama Noska y es un ser maravilloso. Tiene catorce años pero conserva la energía del cachorro feliz que siempre ha sido. Es generosa, disciplinada e inteligente. Ha estado conmigo en los buenos y en los malos momentos de la vida, nunca me ha fallado, nunca ha tenido un mal gesto, siempre me ha acompañado con la lealtad por bandera.

Noska es un cocker spaniel que llegó a mí en un período duro de mi vida. Fue una terapia; me obligaba a pasear, a cuidarla, a educarla, a darle

afecto... Y todo eso consiguió que mi estado de ánimo remontase. Poco a poco volví a sentir ilusión por mi trabajo, a relativizar los problemas, a disfrutar de la vida sencilla, de esos pequeños pero grandes momentos. Noska es una amiga sin reproches, sin exigencias. Sabe si la jornada ha sido intensa o relajada y reclama en ese grado su derecho a cariño. Su instinto le dicta lo mejor para mí. En días felices, paseo y juego; en días duros, más dosis.

Noska es tan generosa que unos años más tarde aceptó a Duna, otra cocker spaniel negro fuego, elegante y fuerte, que nació de su vientre. Y junto a Duna viven hoy también Kiss, Goofy y Blanky. Todos maravillosos pero con historias bien distintas. Tres son perros con pedigrí y árbol genealógico impecable. Dos fueron maltratados y abandonados en la carretera. Goofy y Blanky son fruto de un regalo o compra no meditada. Fueron obsequiados o adquiridos como juguetes, sin considerar que son seres vivos con sentimientos y necesidades.

A muchos niños les haría ilusión tener una

mascota, pero el deber de los mayores es educar a esos pequeños en la responsabilidad que esto significa. Un cachorro exige meses de férrea dedicación y educación. Es bastante habitual que cuando la mascota estropea el suelo de madera, el sofá o las zapatillas, la familia decida deshacerse del «juguete», abandonar al animal. Los malos cazadores utilizan a los perros como armas precisas de rastreo o captura, pero cuando uno de esos galgos, bracos o pointers no cumple sus expectativas, el abandono o la muerte por ahorcamiento son seguros.

Goofy probablemente llegó a una casa como regalo de cumpleaños. Creció, resultó que necesitaba más tiempo para aprender, y la familia no quiso concedérselo. Un día, subieron al coche, aparcaron en el parking de un polígono cualquiera y abrieron la puerta. Goofy saltó feliz creyendo que iba a pasar unas horas al aire libre, pero al volver la vista no halló a los que en un principio tanto se habían ilusionado con su suave pelo blanco y negro y sus grandes orejas. Deambuló sin rumbo durante días, hasta que lo encontré,

escuálido y deshidratado, en la puerta de mi jardín. Era un caluroso mes de agosto de 2008. Lo acogí en mis brazos. Desde entonces no ha dejado de derrochar saltos, carreras y juegos con su pelota de tenis. Es cariñoso hasta la saciedad.

Blanky es una bretona preciosa, vivaz y rápida como el viento, pero las huellas del maltrato no se borran de su piel. Su gran defecto fue que le asustaban los sonidos de los disparos, algo incompatible con la afición a la caza de quien la crió. Hace cinco años vagaba por los alrededores de mi casa; los primeros días buscaba los rincones más ocultos para refugiarse, sólo aparecía para comer. Ahora es una perrita alegre, le encantan las visitas y pasear libre por el campo. En ocasiones hay que frenar su exceso de cariño, es muy feliz, pero sigue asustándose cuando oye voces rudas.

Noska, Duna, Kiss, Blanky y Goofy implican disciplina diaria, educación y compromiso. También son una vía de regocijo diario, provocan en mi cerebro un aumento considerable de endorfinas que me hacen dichosa. Llegaron en el momento justo, en el punto del trayecto en el que

podía ocuparme de ellos. Siempre deseé ser útil a los animales, pero tuve que aguardar al período apropiado. Poseer un animal es una gran responsabilidad que no hay que tomarse a la ligera.

Alejandro, Laura, Jorge, Omar e Ismael, nietos de Bernabé, sueñan ilusionados con el día en que tendrán una mascota, pero saben que deben esperar. Ahora ellos no pueden responsabilizarse de los cuidados que demanda ese ser que les dará felicidad. Cuando crezcan, cuando puedan sacarlo a pasear, ocuparse de su alimentación, de su cepillado, de su juego..., el sueño se cumplirá. La alegría entonces será mayor, pues la virtud de haber sabido perseverar les llenará de satisfacción. Éste es un gran aprendizaje.

Cuando observo a mis perros correteando por el campo, me gusta recordar todo el bien que estos animales proporcionan al hombre. Me emociona pensar en Irrintzi, un perro de la Unidad Cinológica de la Guardia Civil de Navarra que, con su trabajo al detectar un explosivo, salvó a numerosas personas de fallecer por una bomba

trampa en 1990. Recuerdo la emoción con la que un miembro de este cuerpo, con destino en la capital de Aragón, me hablaba de Rexo, su compañero desde hace tres años. En la primavera de 2011, este hermoso pastor alemán halló a una mujer que, desorientada, se había perdido en un paraje de la población de Ejea de los Caballeros. El can la salvó y, feliz, simplemente demandó su chuchería por el deber cumplido.

Pienso también en la labor inmensa que Bartolo, un yorkshire, y Rumba, una golden retriever, realizan con ancianos y niños en Zaragoza. Junto a un equipo de profesionales en psicología, estos perros, educados para ser un instrumento principal de psicoterapia, ayudan a ciertas personas a hallar su camino. Son medicina en casos de depresión, falta de comunicación, habilidades sociales, fobias, ansiedad, estrés, autismo...

Perros que salvan vidas, que devuelven la alegría, que dan compañía, que guían a los invidentes, que abren puertas, que dan la voz de alarma en caso de maltrato, que detectan vida entre los escombros tras una catástrofe natural... Seres

de luz. Medicina para el hombre.

Los animales concentran la esencia del amor al amor: en pareja, a la familia, a los amigos, al prójimo, el amor espiritual o a la naturaleza. San Pablo definió bellamente esta virtud: «El amor es paciente y servicial, no hace alarde, no se envanece, no procede con bajeza, no busca su propio interés... Se regocija con la verdad».

He disfrutado de momentos hermosos, instantes llenos de alegría, días de gran afecto. Siempre recordaré el nacimiento de mi hija, un ser excepcional, el día más importante de mi existencia. En mi retina llevo grabado también un paseo por el suburbio de Kibera, en Nairobi, de la mano de los «niños de la calle». Su ternura, su necesidad de aferrarse al cariño, me hicieron saber que el elemento más poderoso de la vida, el que mueve el mundo, es y será el amor. Y dentro de mis fotogramas vitales aparecen con rotundidad la alegría de los ojos azabache de mis mascotas, su calor en mis rodillas y su lealtad.

Cuando Paquita adoptó a Elia, inició una mágica cadena de sentimientos. Su corazón la llevó a

querer a un animal, sintió más por el prójimo, compartió, trabajó, provocó amistad. Al escribir a Bernabé Tierno multiplicó su virtud. Conocer su historia nos hace reflexionar sobre el verdadero valor de cada jornada.

Francisca Sánchez puso todo su cariño en cada detalle que dejó escrito sobre los cuidados de su pequeña peluda: «Al paseo llevar medio palito para decir "Toma" (en caso de que la sueltes y quieras que vuelva). Después del paseo: chuchería y agua...». Cabe imaginar cuánto pensó en todas las posibilidades. Así, dejó bien claro: «Nunca la dejen en un albergue», y pidió reiteradamente: «Ponerse en contacto con el psicólogo Bernabé Tierno, él se quedó con mi móvil... Me puse en contacto con él por si en algún momento me pasaba algo y no pudiera atenderla». Redactó de su puño y letra los productos de herbolario que había que administrar a Elia, y aconsejó que, en caso de viajar en avión, podía hacerlo en trasportín en la cabina con sus amos: «Es miedosa y, en un viaje largo, la sedación no la cubrirá el tiempo suficiente. ¿Cómo llegaría? ¿Estresada?».

Nada quedó al azar.

Bernabé Tierno recibió la carta de Francisca Sánchez un 20 de octubre de 2011 y no dudó de cuál era su tarea. Cree, como decía san Francisco de Asís, que todas las criaturas son iguales y que el respeto hacia ellas nos hará hombres con valores.

Mi enorme agradecimiento a Bernabé Tierno por permitirme conocer la historia de Elia. Con ella he comprendido, en mayor medida, que el sentido de la vida está en la generosidad, en la bondad, en la magia del amor.

En este momento, en un pequeño cubículo, unos ojos se abren. El sonido de los pasos le ha puesto alerta. No se levanta, ya no tiene fuerzas, son demasiadas las desilusiones sufridas. Escucha las voces muy cerca, levanta los ojos hasta ver a Pilar. Se abre la puerta, ella lo acoge en sus brazos y le acaricia la cabecita. Él mueve tímidamente el hocico y se impregna del olor de ella. Una breve conversación; se produce el flechazo. El

habitáculo de la protectora se cierra, pero él ya no se halla dentro. Se llama Otto, es un setter inglés mestizo de cinco años que abandonaron hace dos en el monte. Su vida comienza de nuevo. Pilar meditó la decisión durante muchos meses. En su mente se había grabado el titular del periódico: «Más de cien mil perros son abandonados cada año. Cada tres minutos se sentencia a una mascota». Ahora su corazón late pleno de ternura. Nunca defraudará a su amigo fiel. La ilusión brilla en sus ojos.

Vivir con amor es dar sentido a nuestra vida.

MAYTE SALVADOR,
periodista

Anexos

Ficha-guía para resolver los problemas familiares y de pareja

> Divide las dificultades que examines en tantas partes como sea posible, para su mejor solución.
>
> RENÉ DESCARTES

Cuando surgen los desencuentros, los problemas y las crisis en la convivencia con los hijos y en la propia convivencia entre la pareja, lo habitual es que cada cual se enfrente al otro en un estado emocional más o menos exaltado y violento. La escucha atenta suele estar ausente, con lo cual nos es difícil saber lo que siente el otro, lo que le preocupa e inquieta, lo que pretende o busca, los recursos de que dispone, si ha tratado de encontrar una solución a sus problemas... Por su parte, el otro, que también nos escucha y sólo actúa a la defensiva, no sabe cómo nos sentimos, cómo nos afectan sus reacciones y actitudes, etc.

En definitiva, en el 95% de las discusiones y

trifulcas familiares, tanto con los hijos como entre la pareja, se prescinde del más elemental sentido común, se pierden las formas y se está más pendiente de imponerle al otro las ideas y criterios propios, que de mantener un diálogo cordial y sereno que ayude a descubrir los puntos que nos unen en vez de los que nos separan y distancian. De ahí la necesidad de aplicar una técnica psicológica que nos permita calmarnos, escuchar atentamente al otro, escucharnos a nosotros mismos, percibir cómo nos sentimos y poner nombre a los sentimientos que nos embargan.

Rastreador de problemas

La inteligencia emocional utiliza un cuestionario de preguntas, o «rastreador de problemas», que aporta los datos necesarios para conocer cómo se siente nuestro hijo o nuestra pareja. El modelo que aportamos aquí lo rellenó un niño y le ayudó a ser más responsable.

Nombre: Juan.

Día: 24, martes.

¿Qué sucedió? Mi hermana se burló de mí y le di una patada.

¿Quién más intervino? Nadie.

¿Cómo actuaste? Dándole una patada.

¿Cómo actuaron los demás implicados? Ella se burló de mí.

¿Qué sentimientos experimentaste? Furia y rabia.

¿Qué sintieron las demás personas? Estábamos solos.

¿Cómo crees que fue tu comportamiento? 1) ~~malo~~; 2) ~~regular~~; 3) ~~correcto~~; 4) ~~bueno~~; 5) estupendo.

¿Hasta qué punto estabas enfadado? 1) como loco; 2) ~~mucho~~; 3) ~~bastante~~; 4) ~~poco~~; 5) ~~nada~~.

¿Qué otras cosas podías haber hecho? Decírselo a mamá, pegarle más fuerte, romperle un brazo.

¿Qué podrías haber hecho para solucionar el problema y evitarlo en el futuro? Nada.

Utilidad del rastreador de problemas

1. El simple hecho de rellenarlo ya impide un conflicto inmediato y proporciona todos los datos a los padres.
2. Calma al niño, porque la reflexión a que le obligan las preguntas del cuestionario activa los lóbulos prefrontales y nos da idea de su nivel de inteligencia emocional. Vemos que es consciente de sus sentimientos, pero no se evalúa con exactitud, ya que dice que su comportamiento es estupendo.
3. Deja claro que necesita ayuda para aprender a buscar soluciones.
4. La última respuesta, que es la más reveladora, dice que no puede hacer nada, con lo cual vemos que se siente desesperado e inútil. No sabe cómo solucionar su problema. Este niño no necesita un castigo, sino apoyo y ayuda. El castigo le desmoraliza más todavía y le desespera y bloquea.

El acrónimo STOPP SPA

Educar para ser responsable, tomar decisiones y planificar con la ayuda del acrónimo STOPP SPA

Sentimientos que me estimulan a obrar con reflexión y cordura.

Tengo un problema, y es mi responsabilidad resolverlo (del niño).

Objetivos que busco, que me sirven de guía y constituyen una aptitud.

Pienso libremente en qué puedo y debo hacer. Pensar antes de actuar de forma creativa y comunicativa y controlar mis impulsos.

Preveo, anticipo el resultado de mis actos... Que tienen consecuencias.

Selecciono, busco la mejor solución y alternativa al problema que tengo.

Planeo cómo debo proceder, me anticipo a las dificultades, practico, me ejercito y creo buenos hábitos.

Advierto, compruebo si el plan ha funcionado, qué

resultados he obtenido. Y si no ha funcionado, recuerdo que no siempre se acierta a la primera, debo replantearlo y no desesperar.

Aplicaciones prácticas de STOPP SPA

1.ª aplicación: Cuando el padre o educador debe resolver su propio problema. Ejemplo: si vas conduciendo y tus hijos no dejan de pelearse y de gritar en el asiento trasero, recuerda mentalmente el acrónimo STOPP SPA y aplícalo.

S: Enojado, cansado, tenso y nervioso, no puedo más.
T: Los niños se pelean, no atienden a razones y hacen insoportable el trayecto. No debo conducir nervioso.
O: Quiero que se calmen y se comporten bien, tranquilos.
P: Detenerme en el arcén, tomarme un respiro y amenazarles con un castigo.
P: Parar en el arcén es demasiado peligroso; me

sentiré fatal y sólo conseguiré lloriqueos.

S: Les pregunto cuál es el problema.

P: Mantengo la calma, hablo en tono firme y tranquilo y pido a cada niño que hable por separado y exponga sus sentimientos.

A: Si esta medida no funciona, su actitud tendrá consecuencias negativas para ellos; les digo claramente cuáles son esas consecuencias y también la oportunidad que tienen de demostrar que saben ser coherentes y portarse bien durante el viaje.

2.ª aplicación: Cuando padres y educadores quieren guiar al niño mediante el proceso STOPP SPA para que aprenda a ser responsable, pero sin plantearle el método de una manera formal. Hacerlo de forma espontánea, iniciando el interrogatorio por cualquiera de los pasos y según la ocasión. A veces, lo práctico es comenzar por T, para averiguar en qué radica el problema. Otras veces será bueno averiguar lo que hizo el niño para solucionarlo (fases de la segunda S y la última P). Es un proceso, no una secuencia que

haya que seguir necesariamente. Cuando el niño diga «no lo sé», la clave estará en la paciencia y constancia del padre o educador en repetir las preguntas hasta solucionar el problema.

S: Procura que el niño hable de sentimientos concretos en vez de que se limite a decir lo que hizo. Quizá tengas que preguntarle si tenía miedo, estaba nervioso, etc. (ayudarle).

T: Anímale a que sea específico y a que determine y comprenda lo que le pasa.

O: Consigue que se concentre en lo que él quiere, no en lo que quieren hacer los demás; en el resultado final, definitivo, cuando todo se haya resuelto. Que distinga perfectamente entre su objetivo y los medios que debe poner para lograrlo.

P: Cuando el niño vaya aportando distintas opciones, pregúntale por las que ya ha experimentado. Así reconoces su esfuerzo por saber pensar en el problema por sí mismo. Ayúdale a que continúe aportando ideas y estrategias y siéntete orgulloso de tu hijo.

P: Revisa y escribe cada opción y haz que el niño prevea y anticipe los posibles resultados a corto y largo plazo y las consecuencias para él y para otras personas. Después, añade resultados probables en los que el niño no haya caído.

S: El fin de dar una solución no es otro que lograr un objetivo, por eso debes recordarle cuál es su objetivo y si piensa que la solución que aporta es la adecuada para lograrlo.

P: Un plan serio, responsable y con posibilidades de éxito debe contener el *quién*, el *qué*, el *dónde*, el *cómo* y el *cuándo*. Hay que especificar estos pasos, anticiparse a los problemas que puedan surgir al aplicar el plan y cómo enfrentarse a ellos, que el niño se comprometa a ejecutar el plan y que practique... y prepararle para la posible frustración. Esta fase hay que saltársela con los niños muy pequeños, que no tienen el suficiente nivel cognitivo.

A: Después de aplicar el plan hay que advertir y comprobar si ha funcionado y que el niño revise

lo que hizo o no hizo y en qué falló, y de ser así, que lo intente de nuevo porque no todo se consigue a la primera.

Otras oportunidades para utilizar el STOPP SPA en familia

- Para comentar acontecimientos de actualidad.
- Para planificar cosas y tomar decisiones familiares.
- Para resolver conflictos entre hermanos.
- Para asuntos relacionados con los estudios, carreras, etc.
- Para abordar problemas que no se resuelven.
- En momentos críticos, etc.

FICHA-GUÍA PARA RESOLVER PROBLEMAS FAMILIARES Y DE PAREJA

Si hemos practicado con los hijos el STOPP SPA no tendremos demasiada dificultad en aplicar este método para resolver los problemas de pareja.

Fecha: _____________

SENTIMIENTOS que nos embargan, cómo estamos: ______

TENEMOS el siguiente problema: _____________

OBJETIVOS que buscamos: _____________

PENSAMOS en las distintas cosas que podemos hacer: _____________

PREVEMOS los siguientes resultados: _____________

SELECCIONAMOS la mejor solución para la familia o para la pareja: _____________

PLANEAMOS cómo vamos a proceder, nos anticipamos a las posibles dificultades y problemas, practicamos y somos perseverantes en los propósitos: _____________

ADVERTIMOS, comprobamos lo que ha sucedido, los resultados obtenidos y decidimos qué debemos hacer de ahora en adelante: _____________

Formas de actuar. Qué preguntas utilizas

S: ¿Cómo te sientes? ¿Qué otros pensamientos y sentimientos te embargan?

T: ¿Qué ha pasado? ¿Y antes? ¿Qué hacías? ¿Qué pasó después?

O: ¿Cuál es tu objetivo? ¿Qué te hubiera gustado que sucediera?

P: ¿Qué piensas que puedes hacer? ¿Qué otras cosas se te ocurren?

P: ¿Qué pasaría si...? Imagínate haciendo lo que quieres. ¿Y si lo hicieras más tarde? ¿Cómo te afectaría? ¿Y si intervinieran otras personas?

S: De lo que has pensado, ¿qué crees que es lo más adecuado? ¿Cuál te llevaría a lograr tu objetivo? ¿Y lo más apropiado para empezar?

P: ¿Cómo es tu plan? ¿Cómo lo vas a hacer? ¿Cuál es tu esquema de trabajo? ¿Practicamos juntos antes de abordarlo? ¿Qué harías si las cosas no te salieran bien? ¿Qué alternativas tienes?

A: ¿Estás contento con los resultados? Si no te

satisfacen, debes intentarlo de nuevo hasta conseguir lo que deseas.

Imagino que a estas alturas el lector se está preguntando por qué motivo he traído a un libro que tiene el amor como tema central un método práctico como el acrónimo STOPP SPA de la inteligencia emocional para solucionar problemas. La razón es que, a mi entender, y por mi experiencia en la última década de mi vida profesional, tener a mano un sistema práctico que permita averiguar los propios sentimientos y los del otro, determinar qué nos está pasando y sus causas, conocer los objetivos que nos planteamos y aportar soluciones inteligentes, contribuye de forma decisiva a que la convivencia familiar en general y la de pareja en particular sea mucho menos problemática y el amor y la propia felicidad y la de todos se mantengan vivos y con mayor plenitud.

Las parejas que apliquen este método para la solución de sus problemas personales y de

convivencia darán fe de que no exagero nada y que los beneficios de todo tipo son extraordinarios. Conviértete en un experto en la aplicación del STOPP SPA y te habrás hecho el mejor regalo.

BERNABÉ TIERNO

Cien reflexiones prácticas sobre el amor

«No hay más que una clase de buen amor; pero hay mil copias diferentes.»

LA ROCHEFOUCAULD

1) Cuando amas de verdad, entras en contacto con lo más profundo de ti, de tu propio yo y de la persona a la que amas. Ama bien para vivir mejor, porque el amor siempre construye, siempre es vida.

«Nada nos puede impedir la maravillosa felicidad de ser preferidos por otros.»

FRANÇOIS MAURIAC

2) El amor, la más humana y poderosa de las emociones, tiene un extraordinario poder curativo tonificante desde el punto de vista físico, mental y emocional. Amando te

conviertes en tu mejor medicina.

«El amor da plenitud al cuerpo y al espíritu en la misma medida.»

BERNABÉ TIERNO

3) El amor, sentimiento natural de todo ser humano, nace con la capacidad de amarnos a nosotros mismos y a nuestros semejantes. Por eso, al mejorar en el amor, todos se benefician y enriquecen.

«El amor es ciego; pero los vecinos, no.»

NOEL CLARASÓ

4) La superprotección exagerada durante la primera infancia y el temor inconsciente a ser abandonados por los padres, si al llegar a la edad adulta los desplazamos y proyectamos sobre la persona que amamos, suelen ser causa de muchos celos crónicos, que hacen imposible el amor.

«Si eres amor, ya estás completo.»

BERNABÉ TIERNO

5) Los que se aman con un amor sano y sólido respetan las preferencias individuales de cada uno y la necesidad de estar a solas y preservar su intimidad cuando lo necesiten.

«Sólo el amor puede ayudar a vivir.»

OSCAR WILDE

6) La entrega y la aceptación de ayuda cuando la necesitamos y la manifestación de un amor sano a uno mismo son expresiones de amor, como también lo es el amor a la persona a quien pedimos ayuda desde la humildad y la fragilidad.

«Siempre hay un poco de locura en el amor. Pero siempre hay un poco de razón en la locura.»

7) El amor no impide por sí mismo que una persona se sienta atraída por otras personas por muy enamorada que pueda estar de alguien, porque el amor no produce exclusividad de atracción. La diferencia está en que algunos, con amor fugaz e inmaduro, se entregan a sus múltiples atracciones, mientras que quienes profesan un amor sólido y verdadero mantienen su compromiso y no ponen en peligro el amor y la convivencia con la persona amada.

«El fuego de leña verde da más humo que calor.»

PROVERBIO

8) Si quien dice que te ama, te exige que aceptes todo lo que le venga en gana exigirte y hacerte, aunque te duela, demuestra un dominio neurótico impropio de un amor adulto y maduro y un absoluto desprecio por tus sentimientos y por ti mismo. No tiene la menor idea de lo que es el amor... y no te ama. No hay amor sin respeto y

bondad para con el otro.

«La timidez es un gran pecado contra el amor.»

ANATOLE FRANCE

9) No son jamás una prueba de amor sino prueba evidente de desprecio a uno mismo y subordinación neurótica el sentirse víctima, anular la propia personalidad, dejarse llevar por los remordimientos y caer en el chantaje. Si no te respetas y amas a ti mismo, te incapacitas para amar.

«Todo amor, como experiencia, es absolutamente original.»

HERMANN KEYSERLING

10) La complicidad, la diversión y las risas compartidas se convierten en los mejores vehículos del amor; son su mejor expresión y el mejor complejo vitamínico para unas relaciones más saludables.

«Solamente poseeréis siempre las riquezas que hayáis dado.»

MARCO VALERIO MARCIAL

11) Las personas que, cuando hablamos con ellas o nos las encontramos por cualquier motivo, hacen que nos sintamos más felices y mejor con nosotros mismos, son, con toda seguridad, «personas amor». ¡Frecuéntalas!

«El amor es el milagro mayor de la civilización.»

STENDHAL

12) El amor es la enzima que favorece el desarrollo físico y emocional de los hijos. Se ha demostrado que un niño privado de amor no produce suficiente hormona del crecimiento, pero se recupera pronto al recibir amor y afecto de padres adoptivos.

«La alegría y el amor representan las alas para los grandes hechos.»

GOETHE

13) Amar y celebrar la vida (amar a las cosas y a las personas), aparte de ser beneficioso y agradable, es la mejor medicina que conozco, el mejor tónico y el mejor programa de vida que puedes proponerte.

«No cometáis ninguna acción que sea contraria al amor.»

LEV TOLSTÓI

14) Si los enamorados discuten y se enfadan, cuanto antes se manifiesten los sentimientos y las causas del desencuentro, con más prontitud evitarán las exageraciones y los malentendidos. Entre los que se aman no puede haber temor a compartir lo que sienten.

«Nos place la franqueza en aquellos que nos quieren bien. La franqueza de los demás se llama insolencia.»

ANDRÉ MAUROIS

15) Cuando el verdadero amor florece, crece, se extiende y se desarrolla, disipa el veneno de la malicia, limpia la mente y se convierte en pócima milagrosa que todo lo cura, pero recordemos que un amor que no se sincera y se comunica con frecuencia, enferma.

«La magia de la elocuencia es el más peligroso de todos los encantos.»

EDWARD BULWER-LYTTON

16) La relación amorosa, como todo en esta vida, depende, para perdurar en el tiempo, de la capacidad de adaptación, de renovación, de diálogo y de escucha atenta entre los que se aman. Ama también con inteligencia.

«El más inútil de todos los días es aquel en que no hemos reído.»

NICOLAS CHAMFORT

17) La risa y el humor inteligente y divertido, cordial, sincero y abierto, si además son contagiosos y afectuosos, pueden ser el mejor antídoto contra los desencuentros y malentendidos. Reírse juntos es otra expresión de amor inteligente.

«Solamente está contento el que puede dar algo.»

GOETHE

18) No conozco un auténtico y sano interés por uno mismo verdaderamente gratificante si no se acompaña de un generoso interés por los demás. Amar y dar es más importante que recibir y ser amado.

«La caridad es el océano en el que nacen y desembocan todas las virtudes.»

LACORDAIRE

19) El amor puede ser al mismo tiempo antídoto y remedio contra la amargura, el egoísmo, la

arrogancia, los perjuicios, los sentimientos de inferioridad, la venganza, la envidia y todos los elementos corrosivos de la humanidad... Nada es más fuerte que el amor y, también, nada es más práctico.

«No se ama hasta que no se sufre.»

ÉTIENNE REY

20) El amor también tiene aspectos dolorosos, como el hacernos más vulnerables. A los que tenemos hijos y nietos, que son nuestra parte más delicada y sensible, nos preocupan sus posibles sufrimientos. Cualquiera de sus heridas nos duele en lo más profundo de nuestro ser.

«No hay nada imposible para quien sabe amar.»

PIERRE CORNEILLE

21) El amor es pura alquimia que todo lo cambia a

mejor. Puede transformar la sospecha y el recelo en confianza, el duro trabajo en disfrute, la envidia en complacencia por el éxito del otro, y hasta admitir las críticas con mente abierta y de buen grado. Ama más y mejor para ser mejor.

«Cuanto más se aman las almas, más conciso es su lenguaje.»

LACORDAIRE

22) El amor inteligente no se venga con palabras despectivas e injuriosas, no se aísla, no se enroca en la frialdad y en la distancia, no genera en el otro sentimientos de culpa, no traiciona ni emplea sabotajes ocultos... Expresa claramente sus sentimientos negativos, pide al otro que manifieste los suyos y, mediante un diálogo positivo, busca con generosidad mutua comprensión, afectuosa acogida y buen entendimiento. Amar con generosidad te beneficia a ti más que a nadie.

«El corazón pone la vida en todo aquello que ama.»

ANATOLE FRANCE

23) El sentimiento amoroso, en todas sus formas de manifestarse, reporta unidad, plenitud y gran vitalidad psicofísica y emocional y actúa como tónico a todos los niveles, potenciando y mejorando la salud del cuerpo y de la mente y procurando una exultante sensación de bienestar general.

«La sencillez es el sello de la verdad.»

HERMAN BOERHAAVE

24) En el amor importan mucho las buenas formas, la delicadeza, el respeto, el comportamiento amable, la solicitud por las necesidades del otro y la gratitud. La persona amada sabrá apreciar siempre estas sencillas pero muy gratificantes expresiones de amor... Lo grande siempre es sencillo.

«El más poderoso hechizo para ser amado es amar.»

BALTASAR GRACIÁN

25) El amor y el cariño verdadero «ni se compra ni se vende», como diría la canción. Podemos comprar el apoyo, la lealtad, el sexo, la confianza y hasta la cortesía y el silencio, pero el amor verdadero no tiene precio, no está en venta, sólo se suscita con más amor.

«Los padres deben ser los primeros amigos de los hijos.»

PÍO XII

26) Felices y seguros, con más seguridad emocional, menos conflictos internos y con más amor a sí mismos y a sus hermanos. Así crecen los hijos de los padres que se aman y son afectuosos y divertidos en familia.

«Los hombres han nacido unos para otros. Amaéstralos o

sopórtales.»

MARCO AURELIO

27) Manifiestas un amor más inteligente y práctico con tu hijo cuando le ayudas a descubrir por sí mismo las posibles opciones, antes de decantarse por una decisión, que si le ordenas o le dices lo que tiene que hacer.

«Todo objeto amado es el centro de un paraíso.»

NOVALIS

28) El que ama, sea cual fuere su edad, goza de mejor salud física y emocional, tiene mejor aspecto físico, es más positivo y entusiasta y lo hace todo mejor. Su rostro y su mirada expresan ese resplandor, esa luz radiante que es imposible disimular.

«Si amas y eres amado, ¿qué te falta?»

BERNABÉ TIERNO

29) Cuando amas, todo lo que haces contribuye a disfrutar de lo que vives, del lugar en que te encuentras y de las personas que te acompañan. Todo a tu alrededor cobra más vida y contribuye a elevar tu tono vital, mejorar tu aspecto e inyectar en tu ser infinitas ganas de vivir, porque amar es realizarte y completarte.

«No son los dos sexos superiores o inferiores el uno al otro, son simplemente distintos.»

GREGORIO MARAÑÓN

30) Si amas al otro siendo consciente de sus limitaciones y defectos, es decir, si no idealizas a la persona amada, evitarás las decepciones y vuestro amor tendrá más posibilidades de perdurar en el tiempo y será más realista y gratificante; en caso contrario, no será un amor humano ni auténtico.

«En el amor no basta atacar; hay que tomar la plaza.»

OVIDIO

31) Toda relación amorosa emocional y espiritualmente sana se genera a lo largo de toda la vida. En el amor verdadero la capacidad de amar no se agota; las relaciones amorosas jamás permanecen estáticas sino que se transforman y crecen constantemente.

«Pensar bien de los demás es una bella forma de amar.»

BERNABÉ TIERNO

32) Una forma especial de amor, motivadora y revitalizadora, es el respeto y la valoración positiva de los padres respecto a sus hijos. El amor que transmite fe en él y en sus cualidades confiere al hijo una seguridad y una fortaleza interior incalculables, valores que darán sus frutos en su vida adulta.

«Comprender es una palabra viva, y la carne de esa palabra es amor.»

HENRI BARBUSSE

33) Cuando no hay amor ni convivencia respetuosa y gratificante entre los esposos y entre padres e hijos, no hay familia verdadera sino casa de huéspedes u hotel. Ser «todos para todos», pensando siempre en los demás, interesándose por fomentar la buena armonía familiar y participando en las tareas del hogar, sólo puede tener como causa el amor generoso y una convivencia gozosa.

«Dice Proust que el amor físico es un instinto natural como el hambre y la sed, pero la permanencia en el amor no es un instinto.»

ANDRÉ MAUROIS

34) No son pocas las personas que, por temor a que el amor les convierta en seres subordinados y dependientes, compensan el amor con un exceso de independencia. Esta actitud anula sus aptitudes afectivas y les incapacita para amar. La excesiva

independencia los mantiene tan distantes que no consiguen conocerse y de ese modo impiden que surja el amor entre ellos.

«El amor nunca muere de hambre; pero sí muchas veces de indigestión.»

NINON DE LENCLOS

35) En la convivencia amorosa lo compartimos casi todo: casa, comida, responsabilidad, secretos, preocupaciones, proyectos... Pero lo más importante de cuanto compartimos por amor son nuestros sentimientos más profundos, la razón de nuestra existencia, los valores que nos guían. Las cosas valen lo que vale el corazón que las aprecia y las posee.

«No hay cosa que más avive el amor que el temor de perder al ser amado.»

FRANCISCO DE QUEVEDO

36) También los que se aman, como humanos que

son, se enfadan, hacen bobadas, se ofenden por tonterías y discuten acaloradamente. Pero esa falta de entendimiento se supera pronto si en los momentos difíciles saben ayudarse y apoyarse mutuamente.

«Sus muchos pecados son perdonados, porque amó mucho.»

SAN LUCAS

37) El amor nos hace más vulnerables a las palabras y acciones de nuestra pareja. Los que se aman pueden hacerse mucho daño si exigen demasiado, si dan muchas cosas por descontadas, si ponen a prueba la lealtad del otro, si comparten experiencias estresantes y sus expectativas son demasiado altas... Les decepciona que el otro no les compense del sufrimiento del pasado, pero hay que tener presente que el que más perdona y tolera es el que más y mejor ama.

«Ligero es el peso que se lleva con paciencia.»

OVIDIO

38) La paciencia, el silencio comprensivo, la aceptación del otro a pesar de su falta de sensibilidad y de tacto, las palabras de ánimo, no responder con violencia a la violencia... son extraordinarias muestras de amor, verdaderos mensajes de amor que muchas veces no sabe captar e interpretar un corazón mezquino.

«Puede ser bueno que los demás sepan hasta qué punto somos buenos.»

CHESTERTON

39) Las terribles y violentas disputas entre las parejas divorciadas en las batallas por la custodia de los hijos, utilizándolos como objeto de su propiedad y como arma arrojadiza, son traumatizantes sobre todo para el hijo, que es el más débil. Estos padres desnaturalizados y egoístas deberían recordar que quien ama a un hijo sabe respetarlo como

persona y no le destruye comportándose como su amor y señor.

> «Tenía un poder para hacer sufrir superior a sus años.»
>
> ROSAMOND LEHMANN

40) El verdadero amor jamás puede degenerar en malos tratos. Todo maltratador es un ser indigno, con un deseo crónico de venganza, devorado por unos celos patológicos, dominado por el sadomasoquismo y con una personalidad sociopática o antisocial. Los malos tratos nunca tienen justificación. El que ama de verdad jamás atenta contra la identidad, la autoestima, la dignidad y la integridad personal del ser amado.

> «El amor exagera. Su fuerza y su debilidad son la causa de sus ilusiones y de sus decepciones.»
>
> HENRI DE RÉGNIER

41) La fiebre por enamorar o conquistar cada día a

alguien diferente no tiene la menor relación con el amor; revela, por el contrario, un afán obsesivo por satisfacer a un ego acomplejado y eternamente insatisfecho. Es una adicción. Cada conquista aporta una dosis de narcisismo.

«Nadie puede salir de su individualidad.»

SCHOPENHAUER

42) La aceptación, comprensión y perdón de nosotros mismos y de nuestros errores, debilidades, limitaciones y carencias nos ayuda a comprender, aceptar y complacer más a los demás. La aceptación serena y gozosa de nosotros mismos, de lo que somos y tenemos, es fundamental en el amor grande y generoso con los demás.

«De ningún bien se goza en la posesión sin un compañero.»

SÉNECA

43) El ser humano no está preparado para vivir en situación de aislamiento. Las investigaciones demuestran que en la soledad más extrema, para no sentirnos solos, nos creamos compañeros imaginarios, padecemos alucinaciones y la salud física, mental y emocional se resienten gravemente. Por eso, «amamos para vivir y vivimos para amar». Ejercitar el amor es esencial para nuestro bienestar integral.

«No puedo vivir ni contigo ni sin ti.»

MARCO VALERIO MARCIAL

44) Para que el amor llegue al cénit de su plenitud y nos llene de felicidad, necesitamos a una persona especial a la que cuidar, amar y admirar, y con la que podamos compartir lo que sentimos, hacemos, proyectamos y soñamos.

«Cuando se ama, la naturaleza deja de ser un misterio.»

45) Es verdad que hasta el amor, como humano que es, tiene sus limitaciones y no resuelve todos nuestros problemas, pero como eleva nuestro estado de ánimo y nos motiva, nos ayuda a resolverlos. El amor incrementa la energía psicofísica. Hace que todos nuestros sentidos funcionen a la perfección y activa nuestras potencialidades al máximo. Por eso, quien ama se autorregenera constantemente, se alimenta de su propia energía.

«Quien te ama te crea y te da vida cada día en su mente y en su corazón.»

BERNABÉ TIERNO

46) Más que «hacer el amor», lo expresamos y lo creamos a partir de la admiración, la pasión, los pensamientos y los deseos con que nos entregamos a la persona amada. Amar es crear en tu mente y en tus sentidos una obra maestra que se representa en la persona a la que amas.

Creas a quien amas con tus sentimientos y pensamientos.

«Es preciosa la sabiduría adquirida con la experiencia.»

ROGER ASCHAM

47) No hay que confundir el amor a los hijos con el exceso de permisividad y la superprotección. Estas actitudes no responden al amor sino a ciertas necesidades neuróticas de los padres, quienes proyectan en los hijos su propia vulnerabilidad y sus temores. La superprotección y la excesiva permisividad son demoledoras porque impiden el desarrollo madurativo del niño y consiguen que se sienta débil, indefenso e inepto.

«Cuanto más grande es un hombre, tanto mayores son sus pasiones.»

Talmud

48) Practica la sensualidad, escucha a tu cuerpo y

a su sabiduría; edúcate en la expresión del afecto y en la inteligencia de tus manos acariciadoras, y cuando la compasión y la ternura te llaman e inciten a rodear con tus brazos a la persona amada, hazlo a conciencia e inúndala de caricias mientras te deleitas con su belleza.

«En el amor, cuanto más se habla menos se dice.»

Princesa KARADJA

49) El lenguaje del amor necesita tiempo, dedicación y muchas sensaciones, vivencias y horas de complicidad compartidas, pero llega un día en que los que se aman de verdad apenas necesitan las palabras para expresarlo casi todo. El corazón y los sentimientos hacen posible la comunicación más plena y rica entre aquellos para los que amar y vivir son la misma cosa.

«El amor es lo más profundo y verdadero de la vida.»

50) El amor, en todas sus facetas, es garantía de salud mental y emocional y puede ser un antídoto contra la ansiedad, la depresión, la baja autoestima y los miedos generalizados. Cuando fallan todas las estrategias y se han aplicado todas las terapias, la solución está siempre en el amor a uno mismo, a los demás y a la vida. Por eso Amado Nervo, sin dudarlo un instante y como si lo prescribiera como un facultativo, te dice: «Ama como puedas, ama a quien puedas, ama todo lo que puedas. No te preocupes de la finalidad de tu amor».

«El amor nace de una mirada y una mirada puede engendrar odio eterno.»

PAUL VALÉRY

51) Si ante la mirada vigilante, suspicaz y fisgona del otro, te sientes culpable, pequeño, menospreciado y vulnerable, ¡rompe las cadenas que te aprisionan!, respétate a ti

mismo y date la oportunidad de ser contemplado por otros ojos bondadosos que te abracen y te besen cuando te miran y hagan que te sientas mejor y más a gusto y seguro contigo mismo.

«Debéis sembrar corazones si queréis cosechar corazones.»

LUDWIG BÖRNE

52) El amor, como los demás sentimientos, tiene sus altibajos, sus días de luz y sus días nublados; unas veces lo sentimos con más fuerza y vigor, y otras, con escasa o nula intensidad. Pero recuerda que esto es normal y que el rescoldo del amor sigue vivo, a la espera de un momento propicio en el que lo sintáis con más intensidad. Lo verdaderamente importante es que, en circunstancias así, no dejéis de alentarlo, de cuidarlo y de atizarlo con muestras de ternura, pasión y alegrías compartidas.

«La tragedia de muchos es una desarmonía entre el instinto sexual y la realización de este instinto.»

GREGORIO MARAÑÓN

53) La disminución de la excitación sexual no debe interpretarse como una falta de amor o como la prueba de que el amor se extingue. La pasión amorosa, carnal, puede disminuir por muchos motivos (incapacidad física, fármacos que inhiben la sexualidad, cansancio y estrés, preocupaciones, depresión, vida rutinaria y monótona, etc.). En tales circunstancias, lo más aconsejable es consultar a un psicólogo experto que analice las causas y aporte soluciones adecuadas al caso. El amor de verdad, recordémoslo, es algo más que el encuentro sexual. El amor de verdad será el que salve la relación de esa pareja y haga que resurja la química de la pasión.

«Toda su vida fue un viaje doloroso, inacabable y sin objeto, alrededor de su sexo.»

54) El encuentro sexual transitorio con una persona desconocida, lo que llaman un encuentro a ciegas, puede entrañar mucha excitación para algunos, lo mismo que las repetidas conquistas, pero, cuando falta el amor, las relaciones esporádicas actúan como una droga, crean una peligrosa dependencia y producen un gran vacío interior... Cada vez se necesitan nuevas y peligrosas experiencias, que terminan por afectar al propio equilibrio psicofísico, mental y emocional, a las relaciones familiares, al trabajo o profesión que se ejerce... Y una vida así acaba yendo a la deriva, como un barco sin timonel.

«Nunca es más intenso el amor que cuando se teme perderlo.»

ANITA SHREVE

55) A veces el amor se enfría porque nuestro estado de ánimo y nuestros sentimientos

amorosos también se enfrían: nos sentimos tristes, nos preocupan demasiado ciertas cosas, nos enfadamos sin saber por qué... En resumen, tenemos un mal día y luego volvemos a sentirnos contentos y alegres. Esto nos lleva a pensar que a veces amamos al otro y a veces no. Pero la realidad nos demuestra que seguimos enamorados. Hasta en esos días grises y de crisis, somos leales al otro, nos preocupamos por él y no perdemos esa tierna sensación cálida y amorosa de entrega, de intimidad y de calor humano con la persona amada.

«El que comienza a amar menos ya no ama.»

JOSEPH ROUX

56) En las relaciones sexuales sin amor, meramente carnales y fisiológicas, cuando el encuentro sexual termina los componentes de la pareja tienen el deseo de separarse. Ya han hecho lo que querían, iban a lo que iban, no

hay razón alguna para seguir juntos. Sin embargo, en los encuentros amorosos sexuales, entre personas que se aman de verdad, después del acto sexual los componentes de la pareja sienten como nunca el deseo de seguir juntos y expresarse sus más profundos sentimientos.

«El amor jamás está ocioso, y así será harto mala señal.»

TERESA DE JESÚS

57) Las penas y los padecimientos de muchos amores adolescentes y no correspondidos (cuando uno ama, pero no es amado) responden a una fijación, a un capricho obsesivo de alguien inmaduro emocionalmente que se ha enamorado del amor pero no es capaz de descubrir el auténtico objeto del verdadero amor. Esta idealización del propio yo está muy lejos de la vida amorosa real.

«La felicidad agrupa, pero el dolor reúne.»

ALFRED BOUGEARD

58) En el amor también hay momentos de gran tristeza y dolor, sobre todo por la muerte de un ser querido o por un terrible desamor. Por grave que sea la situación que estamos pasando, vivir plenamente la vida y el amor es fundamental. Si para evitar el dolor de la pérdida, encaramos la existencia sin amor, la pérdida será más traumatizante, pues, como dice Fournier: «El amor fecundo es el único desafío que podemos lanzar a la muerte».

«La maledicencia mata tres personas de una vez: al que maldice, al que se maldice y al que se halla presente cuando se maldice.»

LOUIS BOURDALOUE

59) El amor, por fuerte que sea, no consigue borrar por completo el dolor que producen en el alma los insultos, las injusticias, los resentimientos, los agravios y las frecuentes críticas de la persona con quien convivimos y de la que

esperamos amabilidad, comprensión, respeto y trato afable. El trato desconsiderado, con palabras hirientes y despectivas, conduce más pronto o más tarde a la amargura, la hostilidad, la depresión y la ruptura emocional.

«Los espíritus delicados soportan mejor una crítica necia que una estúpida alabanza.»

JOSEPH ROUX

60) ¡Cuidado con los halagos excesivos y empalagosos! No son pocos los manipuladores que los utilizan tanto con las personas en extremo vulnerables como con aquellas que no se sienten dignas de ser amadas. Quien pretende comprarlas con falsos halagos, ni tiene dignidad, ni sabe lo que es amor.

«El amor tiene un poderoso hermano: el odio. Procura no ofender al primero, porque el otro puede matarte.»

F. HEUMER

61) A veces, personas que odian a su pareja, o que sienten que su pareja les odia, me preguntan si hay alguna manera de cambiar el odio en amor. Mi respuesta es positiva, pero con la condición de ser capaz de identificar y resolver el odio a uno mismo desde la humildad y el abandono del necio y recalcitrante orgullo, y cambiarlo por la autocompasión que sustituya al odio. Humanizarse mucho más y despojarse de los ideales perfeccionistas y de la glorificación de la propia personalidad terminarían por trocar, al fin, el odio en amor.

«Las injurias son las razones de quienes se hallan en error.»

JEAN-JACQUES ROUSSEAU

62) Si dos personas se pelean casi a diario y los desencuentros y descalificaciones son prácticamente habituales, ¿por qué siguen juntas? Esta pregunta que nos hacemos todos, porque lo razonable sería apartarse de esa

lluvia de reproches y descalificaciones, tiene a mi juicio cuatro posibles respuestas: la primera, porque se ha creado una dependencia mutua y una subordinación recíproca; la segunda, porque ambos tienen miedo a lo desconocido y les da pereza cambiar de vida; la tercera, porque, a pesar de todo, sin que ellos se percaten, bajo la capa de tantas peleas y malas formas, perdura una lealtad amorosa que les mantiene unidos, y la cuarta, porque no quieren perjudicar al otro ni a los hijos; por un incomprensible gran amor.

> «El verdadero matrimonio es una devoción, es un culto, es la vida que se convierte en religión.»
>
> HENRI-FRÉDÉRIC AMIEL

63) A mayor grado de madurez mental y emocional, los que se aman permanecerán juntos y se respetarán aun teniendo puntos de vista antagónicos. Amarse y conservar puntos de vista diametralmente opuestos, sin que por

ello se resientan ni la convivencia ni el respeto, sólo es posible entre dos personas de extraordinaria categoría humana y cuyo amor y convivencia es envidiable.

«Acompáñate con buenos y tú lo parecerás.»

LOPE DE VEGA

64) Mantener una comunicación fluida y frecuente y compartir muchas experiencias gratas es básico para que el mutuo amor se enriquezca y crezca. Compartirlo todo, lo mejor y lo peor, y en especial lo que se refiere a la sexualidad, es fundamental. Sin embargo, abordar un problema sexual y pretender solucionarlo justo cuando éste se produce, es decir, en la misma relación íntima, es una mala decisión. Cuanto más grave sea el problema, con mayor tacto y prudencia debemos elegir el lugar y el momento más apropiados para ambos.

«Para ser amado, ama.»

MARCO VALERIO MARCIAL

65) El amor se demuestra con obras. Buscar el bien del otro, y hasta sacrificar el propio bien con respeto, gentileza, generosidad y compasión por la persona amada, constituye la esencia del amor. Esa pasión por la dicha del otro, aun a costa de sacrificios, es lo más bello y profundo del amor, y si a esto añadimos saber amar con un lenguaje y unas manifestaciones de gran delicadeza, pasión y ternura, amar se convierte en lo más bello, lo más hermoso y lo más digno que podemos hacer en esta vida.

«La constancia es el fondo de la virtud.»

HONORÉ DE BALZAC

66) Cuando alguien se jacta de «haber amado» a muchas mujeres o a muchos hombres, casi siempre se equivoca. Haber tenido cientos de aventuras y encuentros sexuales fugaces, como

si de conseguir un récord se tratara, sin el menor sentimiento de amor, no es haber amado. El amor exige sinceridad, confianza, intercambio de sentimientos y compromiso, valores que no suelen darse en esas conquistas a salto de mata, circunstanciales y efímeras.

«El amor cura a las personas, tanto a las que lo dan como a las que lo reciben.»

KARL MENNINGER

67) El amor verdadero y generoso siempre es tónico y curativo, pues potencia el sistema inmunológico y la autoestima del que ama y del que es amado. El amor es el mejor antídoto contra la ansiedad, la depresión emocional y la baja autoestima. Desde hace años vengo comprobando que cuando consigo que una persona deprimida, ansiosa o insegura, preste atención y cuide a otra más necesitada y enferma, ayudándole a comer, a vestirse, etc., las dos personas mejoran de sus dolencias. El

amor es el tónico emocional más potente y la medicina más eficaz.

«Dar es sentirse lleno de generosidad, amor y deseos de felicidad para los demás. Quien mucho da y se da, mucho ama.»

BERNABÉ TIERNO

68) El amor creativo, sólido y profundo siempre celebra los éxitos y méritos del otro. Alegrarse tanto porque el otro logra sus expectativas, como por los logros conseguidos con las actividades compartidas, potencia la relación de pareja y fomenta la alegría de vivir y la mutua autorrealización.

«El amor es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amamos.»

ERICH FROMM

69) Los sentimientos de ternura y las palabras cálidas, reconociendo alguna virtud o alguna

cualidad física de la persona amada, pueden desembocar en un poderoso deseo de unión y de contacto físico con el otro, seguido de una intensa y volcánica respuesta sexual mutuamente gratificante.

> «La gente que no sabe amar no obtiene del sexo la misma calidad de emoción que quien puede amar.»
>
> ABRAHAM MASLOW

70) La crueldad y la violencia en cualquiera de sus formas, que pueden excitar y estimular a veces a los sadomasoquistas, pueden embotar los sentidos, destruir el amor, vaciar de contenido la relación y, en muchos casos, perjudicar gravemente la salud física, mental y emocional, hasta enfermar, de quienes practican este tipo de relación.

> «Una persona amable es aquella que con su actitud afable, complaciente y afectuosa es digna de ser amada.»
>
> BERNABÉ TIERNO

71) Ser amable y cálido es una bella y encantadora forma de hacer el amor y de estimular los sentidos. La amabilidad y el juego divertido de provocar risas y alegrías en el otro se convierten en estimulantes caricias en la piel del alma y en la mente del amado, y todo el ser responde a estos dulces y embriagadores estímulos con las respuestas más apasionadas, entregadas y gozosas, en las que el cuerpo y la mente se funden en el abrazo del más desbordante y electrizante delirio de amor. El amor amable y divertido, mantenido como hábito, activa el sistema de recompensas mesolímbico dopaminérgico y reduce la ansiedad, el estrés y el desgaste cardiovascular.

«¡Que quien no derrocha amor no sabe lo que es vivir!»

JOSÉ MARÍA PEMÁN

72) El simple hecho de estar enamorado, de sentirse amado y de amar apasionada y

tiernamente, revitaliza al amante y al amado, les hace más resistentes a la adversidad y a las frustraciones, y les rejuvenece física y mentalmente. Si el amor se mantiene vivo en el tiempo, gratificante para ambos en la proporción de al menos 4 a 1 (cuatro experiencias positivas y gozosas, frente a una negativa), los que se aman, al igual que los «optimistas vitales», podrán prolongar su vida entre siete y diez años, porque amar y ser amado potencia el sistema inmunológico.

«El amor es planta de primavera que todo lo perfuma con su esperanza.»

GUSTAVE FLAUBERT

73) El amor de plenitud, el amor sólido, es el tónico más potente y eficaz para promover, potenciar y mantener la alegría de vivir. Ya sabemos que el amor puede traer penas y alegrías, y la pérdida de un ser querido es terrible, pero la realidad es que el amor

auténtico, el de verdad, nos proporciona más alegrías que ninguna otra cosa en nuestra vida. Una vida en plenitud consiste sobre todo en estar alegre, y no hay alegría mayor que la que nos proporciona un gran amor. Por el contrario, un amor falso, manipulador, con afán de tomarse la revancha, orgulloso y despectivo, que no cesa de reprochar y resaltar los defectos del otro, roba la alegría y las ganas de vivir y su toxicidad puede causar un daño incalculable.

> «La hoja, cuando ama, se transforma en flor; la flor, cuando ama, se transforma en fruto.»
>
> RABINDRANATH TAGORE

74) Haber vivido la experiencia de ser amados desde la cuna es una de las mayores garantías de estar capacitados para amar con un amor maduro y adulto. Quien no haya tenido esta experiencia, debe ser consciente de su carencia y tratar de buscar a la persona más

adecuada para llenar ese vacío de amor, que a veces puede ser un obstáculo para una relación completa, madura y feliz.

«La posesión de un corazón está mal asegurada cuando se pretende retenerlo a la fuerza.»

MOLIÈRE

75) Al igual que en la más fuerte y entrañable amistad es fundamental respetar las necesidades individuales del otro, en el amor más ferviente y entregado no se debe pretender gozar a todas horas en exclusiva de la atención de la persona amada. Quien exige una presencia y atención constante e ininterrumpida del otro, tanto en la amistad como en el amor, ejerce una coacción tan fuerte y asfixiante que puede llegar a hacer añicos la espontaneidad individual y la naturalidad del otro y destruir la amistad o el amor. El respeto mutuo entre los que se aman les lleva a entender que, si bien es muy positivo compartir muchísimas

cosas, la obsesión por compartir todos los sentimientos puede crear tanta presión que la relación llegue a resultar insoportable.

> «El amor nunca impide a una persona seguir su historia personal.»
>
> PAULO COELHO

76) Nada tiene que ver la dependencia morbosa con la compenetración, la simpatía y la empatía de interesarnos por el otro, ponernos en su lugar y sentir, al menos en buena parte, lo que esa persona desea, siente, sufre o padece. En ese intercambio de afectos, proyectos, sentimientos y deseos se enriquecen las respectivas personalidades de los que se aman. En la dependencia exigente, castrante y morbosa no hay otra cosa que egoísmo y ansiedad por absorber al otro y despersonalizarlo. Una relación así produce vacío y empobrecimiento en lugar de plenitud y enriquecimiento. En el verdadero amor, el

intercambio siempre es satisfactorio y enriquecedor para los dos.

«El amor entre desiguales poco vale y menos dura.»

LOPE DE VEGA

77) Las mejores condiciones para que florezca el verdadero amor son: la proximidad y afinidad en gustos, aficiones, personalidad y carácter: colaborar en una buena obra o proyecto; realizar un mismo trabajo creativo; compartir con frecuencia encuentros, tareas y acontecimientos mutuamente gratificantes; trabajar en pro de la misma causa y, por encima de todo, ayudarse el uno al otro en los momentos más críticos, de enfermedad, soledad, persecución, abandono.

«El infierno es no amar más.»

GEORGES BERNANOS

78) No te resignes a vivir una existencia sin amor,

cualquiera que sea tu edad y tus circunstancias. Si renuncias al amor, también renuncias a la vida. A más edad, más necesitas y más te realiza el «amar para vivir y vivir para amar». El amor siempre es vida, ¡recuérdalo! Y si renuncias al amor a ti mismo, a los demás, a alguien muy especial y a la vida, no tardarás en caer en la desesperanza, la depresión y la vejez prematura. En casos de extrema soledad y falta de amor, puede llegar la muerte sin causa orgánica.

«Hay quien tiene el deseo de amar, pero no la capacidad de amar.»

GIOVANNI PAPINI

79) ¡Atrévete a amar! Y atrévete también cuando en la relación que proyectas no se dan la mayoría de las condiciones que propician el amor pero sí hay amor, complicidad y ganas fervientes y desesperadas de amar. Os separan bastantes años de edad, el nivel

socioeconómico y el estatus social. Muy pocos apuestan por la estabilidad de vuestra relación en el futuro, os critican porque piensan que a uno y a otro os mueven motivos bien distintos al amor sincero y profundo, y hasta os juzgan y condenan de forma inmisericorde. Sólo vosotros conocéis la fuerza, la verdad y la solidez de vuestro amor. Si son una realidad, nada temáis, pues todos los vendavales y tormentas de tantos descreídos nada pueden contra la fuerza del amor.

«El amor es la llave que todo lo abre en el hombre.»

T. G. HIPPEL

80) Siempre que el amor anide en tu corazón y embriague tu mente y tus sentidos, será tu más fiel compañero y la luz cálida y estimulante que te dé confianza, ilumine el camino de tu existencia y te motive y proporcione las energías necesarias para avanzar por la senda de la vida por más difícil y tortuosa que sea.

Te recuerdo con Helvétius que «no se vive más que el tiempo que se ama». En consecuencia, si quieres vivir, ama cuanto puedas.

«Si Dios es la plenitud del Cielo, el amor es la plenitud del hombre.»

VICTOR HUGO

81) Como ser humano, tienes el deber ineludible de amarte, valorarte y convertirte en tu mejor y más incondicional amigo. Cuando todo te falle, cuando todos te abandonen, cuando la vida te dé la espalda y te parezca que todo está perdido, el sano, constructivo e incondicional amor a ti mismo se convertirá en el mejor antídoto contra el miedo y tu tabla de salvación en el tempestuoso mar de una vida plagada de dificultades y problemas.

«En materia de amor, demasiado es todavía poco.»

BEAUMARCHAIS

82) En el amor, cuanto más damos y creamos, más producimos, porque es un sentimiento multiplicador. Cuando se ama, todo parece poco, y el que ama menos siempre se preocupa también menos, aunque, más que hablar de cantidad, habría que hablar de cuánto amor se pone en los actos de amor. El fin no debe ser otro que proporcionar bienestar y felicidad al amado.

«Ámame u ódiame, pero líbrame de tu indiferencia.»

Libbie Fudim

83) Por extraño que parezca, mientras haya odio, todavía habrá una chispa de amor. El amor ha muerto por completo cuando lo que queda es indiferencia. La indiferencia es la ceniza, la nada del amor que pudo ser fuego pero del que ya no queda más que rescoldo. Es el momento de pasar página y aceptar que se han perdido todas las esperanzas. Por más que lo intentes, mayor será tu decepción y más daño te

causarás a ti mismo. Estás pretendiendo el imposible de hacer una hoguera con cenizas.

«Que quien no ama los defectos, no puede decir que ama.»

CALDERÓN DE LA BARCA

84) La marca de clase, la «prueba del algodón» del amor es la aceptación del amado tal como es, también con sus defectos. Amar las virtudes es muy fácil, pero aceptar que el otro sea humano y tenga defectos es lo mínimo que puede exigirse al amor verdadero. Tú que constantemente destacas y resaltas los defectos y limitaciones de tu pareja, ¿cómo puedes ser tan injusto y necio? ¿Crees que tú eres perfecto? Porque si así te consideras, seguramente será porque tienes tantos defectos que ya no soportas aceptar ni uno más en ti. Por eso pretendes engañarte en vacío resaltando obsesiva y machaconamente las debilidades y limitaciones del otro, al tiempo que no encuentras momento y lugar para

considerar y valorar sus méritos, que algunos tendrá. Si sólo ves defectos es, sencillamente, porque no amas.

«Si Satanás pudiera amar, dejaría de ser malvado.»

TERESA DE JESÚS

85) Amar de verdad nos conduce a la bondad, y la bondad nos impulsa a las acciones generosas, a hacer el bien. Por eso, el simple hecho de amar produce en el interior del ser humano más cruel y abominable una poderosa transformación casi mágica: lo convierte en mejor persona, lo despoja de sus maldades, y renace a una nueva vida de bien llena de esperanza.

«Cuando el hombre tiene amor, ya no está a merced de fuerzas superiores a él, pues él se convierte en la fuerza poderosa.»

LEO BUSCAGLIA

86) Aceptar con serenidad la realidad de que un día moriremos, que si tenemos suerte llegaremos a viejos y que lo más probable es que padezcamos alguna enfermedad, no es fácil. Pero debes saber que la fuerza del amor nos arranca de las garras de todos los miedos y se convierte en nuestro mejor y más fiel aliado. El amor nos hace fuertes, hasta tal punto que cuando estamos llenos de amor dejamos de sentirnos a merced de esos miedos que parecían implacables.

«La mejor medida de una vida plena no es su duración, sino su amor.»

JOAN BORYSENKO

87) La vida plena no se mide por el tiempo que vivimos sino por lo mucho que amamos. Me tomo la libertad de sugerir al amable lector que no se obsesione demasiado por los años que pueda vivir y que se ocupe más por la forma de vivirlos, por vivirlos con amor

pleno, sólido, tierno y apasionado. Al fin y al cabo, vivimos tanto como amamos.

«Por dondequiera que vayas, difunde el amor; ante todo en tu propia casa.»

TERESA DE CALCUTA

88) A mi modesto entender, el amor, por pura lógica, debería expresarse con mayor presteza, fluidez y agrado hacia nuestros seres queridos y hacia las personas más próximas y que nos profesan también sus cuidados y su amor. Pero no es menos importante y gratificante que tengamos por lema, por principio fundamental en nuestra vida, amar a todo aquel que, por el motivo que sea, llegue hasta nosotros. La bondad con que le tratemos le transformará, le proporcionará plenitud y ganas de vivir.

«El amor no puede enseñarse, hay de darlo.»

MARCELO BERNARDI

89) Una forma especial de amar es la que practican esas personas que tienen el don de hacernos sentir mejor y más a gusto con nosotros mismos. Siempre que hablamos con ellas y estamos en su presencia, nos transmiten su amor de una forma tan profunda, cercana y sencilla, que nos enseñan a convertir nuestra propia vida en amor y se convierten en nuestro mejor referente.

> «Actúa como si los demás estuvieran motivados fundamentalmente por la buena voluntad, y obtendrás más amabilidad que hostilidad.»
>
> SAM KEEN

90) La magia del amor incondicional es que, cuando aceptamos y somos aceptados, no tenemos que hacer nada extraordinario para alcanzar mayor seguridad, confianza, plenitud y ganas de vivir. Prefiero dar por hecho que el otro actúa con la mejor intención y no ponerle condiciones. Alguien me enseñó un día que si en tu relación con el otro le transmites que

crees que es buena persona o inteligente, le impulsarás a ser mejor y más inteligente. Es la magia del amor incondicional.

«Contemplad a dos amantes; es un espectáculo de dioses.»

GOETHE

91) La comunicación no verbal facilita mucho las cosas en las relaciones íntimas, basta un gesto para señalar los puntos y las zonas del cuerpo cuya estimulación nos resulta gratificante. Una mirada insinuante y cargada de complicidad, un beso tierno o una caricia son más eficaces, románticos y apasionados que la petición o invitación con palabras directas y hasta procaces. Se puede ser muy apasionado y hábil en el juego erótico con la persona amada; no está reñido con ser el amante más delicado, divertido, complaciente y tierno. Las formas siempre importan, y en las relaciones íntimas mucho más.

«El amor es como la fiebre; nace y se apaga sin que la voluntad tenga la menor parte.»

GOETHE

92) Tras la ruptura sentimental, la pérdida puede convertirse en un verdadero síndrome de abstinencia, y la separación y el duelo por el desamor padecido pueden provocar conductas de riesgo (desorientación, poner en peligro el trabajo, no atender convenientemente a quienes nos necesitan y hasta pensar que la propia vida no tiene ya sentido). Se trata de algo más que de aliviar el dolor de la separación. Se impone recuperar la autoestima y la alegría de vivir. Cuando ya no hay amor, tu principal objetivo debe ser recuperarte física, mental y emocionalmente y conservar la dignidad como persona si la ruptura sentimental te la arrebató.

«El amor soporta mejor la ausencia o la muerte que la duda o la traición.»

ANDRÉ MAUROIS

93) El amor auténtico ni pasa facturas al otro ni siembra temor y desconfianza en su corazón. Si amas y eres amado de verdad, sabes que la felicidad del otro es tu propia felicidad; no dudas ni un momento en procurarle todo el bien posible aun a costa de sacrificios, y te confías a él sin reservas, pues estás seguro de que nunca te traicionará. Por eso, ante la traición, como ante la desconfianza o la duda, el amor ya no tiene sentido, es pura quimera y engaño, y la relación termina convirtiéndose en un combate a muerte en el que dos seres humanos se despedazan de la forma más primaria e inhumana.

«Si el amor es verdadero, todo cuanto imaginamos nos parecerá hacedero.»

DIEGO HURTADO DE MENDOZA

94) Aunque dos vidas estén orientadas en sentidos opuestos, si llegan a encontrarse y las preside el mutuo amor, nada ni nadie podrá impedir

que sus almas se fundan, aunque por la distancia y por otros factores no puedan hacerlo sus cuerpos. La fuerza todopoderosa del amor hará posible que la unión de su mente y de su corazón perdure plena de muestras de cariño, de deseos y de admiración a lo largo del tiempo.

«El amor es la única fuerza que puede con el dolor. Sólo el amor hace que la vida merezca ser vivida.»

K. TILLMANN

95) Amor y felicidad, sean cuales sean las circunstancias, caminan juntos por las dificultades y adversidades por las que tengan que pasar los que se aman. Su amor profundo les proporcionará tal grado de plenitud y fuerza interior que nunca se sentirán desgraciados ni ante el dolor, ni ante las enfermedades, ni ante las más duras pruebas a las que pueda someterles la vida.

«El único modo de llegar a unas relaciones perfectas es conseguir que dos personas experimenten su propia perfección.»

LEONARD ORR

96) Hay un denominador común, formado por cinco puntos, que distingue a las parejas que podríamos calificar de «ideales» y con plenas garantías de felicidad y maravillosa convivencia:

a) Capacidad para perdonar y pedir perdón.

b) Compromiso serio unido a conductas respetuosas y agradables.

c) Comprensión y aceptación del otro tal como es y no intentar cambiarlo.

d) Nadie manda en nadie ni ejerce su autonomía exigiendo al otro obediencia.

e) Ninguno se considera o se siente en nada más o menos que el otro.

Puntúate en estos cinco aspectos y sabrás qué garantías tienes de conseguir la felicidad y de disfrutar de una convivencia gratificante y

madura.

> «El que ama de verdad no es el que enciende el fuego sino el que lo conserva.»
>
> CARLOS FISAS

97) La presencia del amado aviva, potencia y motiva al amor, porque el roce siempre hace el cariño, lo cuida y lo mantiene. Los amores lejanos, a distancia, con demasiadas ausencias, pueden mantenerse vivos durante un tiempo, pero al final, si a la distancia se une la escasa o nula comunicación, el amor termina por morir. Las ausencias inevitables y cortas, a causa del trabajo, pueden ser incluso beneficiosas y motivadoras, pues percibimos el gran vacío que nos causa la ausencia del otro. Si encendemos el fuego del amor, no podemos dejar que se apague, hay que alimentarlo con la leña del roce, de los cuidados, del cariño y del contacto frecuente.

«Cuando amamos siempre deseamos ser mejor de lo que somos.»

PAULO COELHO

98) En el amor no hay límites ni medidas, ni condiciones, salvo amar sin medida y vivir para amar. Por más que amemos, no agotaremos las capacidades y posibilidades de nuestro corazón, que siempre puede amar de forma más romántica, entregada, sacrificada y generosa, tierna y apasionada. Vive para amar y no necesitarás nada más.

«El amor es el olvido del yo.»

HENRI-FRÉDÉRIC AMIEL

99) Jamás debemos olvidar que el oxígeno del amor es el amor mismo, y en él son absolutamente imprescindibles: el respeto y la admiración por parte de los amantes, la donación y entrega tierna y apasionada, la responsabilidad compartida, la comprensión y

el perdón, y mantener viva la llama del amor carnal, la química de la sensualidad y la sexualidad, y el constante deseo de contribuir, con todos los medios a nuestro alcance, a la felicidad del otro. Esto es todo, no hay más secretos.

«El bienestar del hombre consiste en el amor, como el de la planta deriva de la luz.»

LEV TOLSTÓI

100) Nada reafirma tanto al ser humano ni le confirma como persona de valía y como ser único e irrepetible, ni contribuye a hacerle más provechosa, grata y feliz su existencia como la certeza de ser amado incondicionalmente y para siempre. No conozco nada que merezca más la pena en este mundo que saber que eres amado hasta el punto de que tú, y solamente tú, ocupas por completo el primer plano en la pantalla del pensamiento y del sentimiento de otro ser

humano. No hay meta, ni proyecto, ni éxito, ni felicidad que pueda compararse al hecho de ser consciente de que la mente, el corazón, los sentidos y la totalidad de otra persona la llenas tú con tu plenitud de amor... Y por eso no cesas de amar para vivir y de vivir para amar. Nada como la plenitud de un amor incondicional para proporcionarnos la incomparable dicha de una vida con sentido, porque todo nuestro ser está poseído por un amor que es vida.

BERNABÉ TIERNO

Los doce detectores del verdadero amor

> En el amor se da la paradoja de que dos seres son uno y, no obstante, siguen siendo dos.
>
> ERICH FROMM

1) Complicidad. Lenguaje secreto expresado en gestos, miradas, muecas y palabras clave con las que los que se aman pueden entenderse perfectamente sin dirigirse la palabra. Es su corazón el que habla. Gran confianza mutua, consecuencia de la certeza de que el amor es dueño de sus confidencias y de su mundo interior. Por algo las miradas de los que se aman se funden como besos.
2) Te necesita porque te ama. Por puro amor, admiración, pasión y deseo de hacerte feliz. No está a tu lado por sentimientos de culpa, miedo o interés del tipo que sea. No te ama porque te necesita para ser más equilibrado, completo o

maduro. Une su plenitud a tu plenitud para formar y lograr en común una mayor plenitud y felicidad compartida. Su amor no es consecuencia de una necesidad sino del descubrimiento de otro yo. El verdadero sabio sabe que la felicidad consiste en llenar de amor todos los huecos de su vida.

3) Mientras viva, hará lo imposible por hacerte el hombre o la mujer más feliz del mundo. Su generosidad amorosa será total, centrada en los hechos y en el día a día, haciendo bueno el dicho «tu felicidad es mi felicidad». Las muestras de amor, ternura y cariño son constantes entre los que se aman porque son su lenguaje y su música.

4) Acepta, respeta, quiere y admira cómo eres y no trata de cambiarte. Te acepta con tus virtudes y defectos, que te hacen ser único y distinto a los demás. Sabe diferenciar bien lo que eres de lo que haces. Aunque no esté de acuerdo con tus opiniones y tus actos, sabe que nada le da derecho a no respetar tu identidad personal, infravalorarte, menospreciarte y comportarse

como si fueras su enemigo. Mal está que no te valore, pero es imperdonable que te maltrate.

5) Es coherente y consecuente, y si dice que te quiere, lo demuestra con obras y no te descalifica, ni te humilla, ni te trata con prepotencia. En definitiva, hace que te sientas valioso e importante, cuenta contigo para tomar decisiones, te consulta y lo comparte todo. Recuerda que un día sin amor es un día perdido.

6) Es empático contigo, se pone en tu lugar y acepta tus sentimientos. Trata de comprenderte y acepta que pienses y sientas de forma diferente a la suya. Si vemos los acontecimientos desde la perspectiva de la persona amada, es fácil ser tolerante, no hacer de todo un problema e incluso disculpar y perdonar. Si ríes con frecuencia con la persona amada, ya estás en el cielo.

7) Perdona y pide perdón con sinceridad. Antes o después, la difícil convivencia conllevará momentos de crisis o decepción que pueden producir dolor, tristeza y hasta resentimiento. Al perdonar a la persona amada convertimos

los errores del otro en oportunidad para contribuir a su desarrollo personal. Si no perdonamos y sólo optamos por el enfado y la descalificación, convirtiéndonos en jueces implacables que juzgan y condenan, transmitimos al otro superioridad y dominio sobre él. Entonces la convivencia y la relación amorosa entran en crisis. Quien no sabe perdonar ni pedir perdón, tampoco sabe amar.

8) Está atento a descubrir, alabar y potenciar lo mejor de ti. Quien te ama de verdad es, por encima de todo, tu mejor aliado y no tu contrincante ni tu enemigo. No busca ni resalta tus debilidades, fallos y errores para echártelos en cara y hacerte sentir culpable. Si la convivencia está salpicada de constantes culpas y recriminaciones, significa que estás viviendo con el enemigo, no con alguien que desea tu felicidad. Bien afirma Balzac que «cuanto más se juzga, menos se ama». Amor que no te hace crecer, no merecer ser...

9) La convivencia amorosa te proporciona tranquilidad, seguridad y confianza. No hay

miedo al futuro, a que deje de amarte, se enfade, te rechace o se enamore de alguien. La inseguridad, el miedo y los recelos destruyen la buena convivencia amorosa. Si la convivencia con el otro te genera ansiedad y preocupación en lugar de relax, seguridad y calma, tienes un grave problema.

10) Puedes ser asertivo sin ningún temor a expresar lo que piensas y decir no a lo que creas conveniente. Si para evitar problemas y conflictos tienes que decir sí a todo y te obligas a renunciar a ser tú mismo y al valor fundamental de ejercer tu libertad, a la larga acabarás por sentirte desgraciado. Quien te ama, te respetará y aceptará tu negativa razonada. Si no es así, es porque estás viviendo bajo la dictadura de un chantaje emocional incompatible con el amor. Quien no te permite ser tú, no te quiere.

11) Potencia tu autoestima, te apoya en tu desarrollo personal y en tus iniciativas y proyectos. Respeta tus opiniones, deja que te expreses libremente y no se te tira al cuello si

defiendes ideas o criterios contrarios a los suyos. No te hace dudar de tus capacidades, no pretende cambiar tus sentimientos, ni te hace chantaje emocional. Tengo muy claro que quien ama de verdad procura que el otro se sienta lo mejor posible consigo mismo.

12) No tiene celos infundados, consecuencia siempre de un sentido de posesión, no del amor. Los celos no son una prueba de amor sino de inseguridad y de angustia ante el temor de una posible pérdida. La solución a los celos no está en pretender controlar los sentimientos del otro y en obligarle a que nos quiera, sino en averiguar lo que verdaderamente falla en la relación. El amor auténtico no encadena al otro, sino que se funde en un TODO amoroso con la persona amada y en ella encuentra su cielo y su destino.

BERNABÉ TIERNO

Bernabé Tierno Jiménez es psicólogo, pedagogo y escritor. Ha publicado más de cuarenta libros y colabora asiduamente en prensa, radio y televisión. Ha sido galardonado con numerosos premios, entre ellos la medalla de honor de UNICEF (1996), el Premio Paz del Mundo como impulsor de los valores humanos (1997), el Premio Aula de Paz de la Escuela Asociada a la UNESCO perteneciente a la fundación Camín de Mieres (2002), el Premio de la Asociación Española de Fabricantes de Juguetes (AEFJ) por su apoyo y defensa del juguete (2005) y el Premio Estrella Intercoiffure Valores Humanos (2010). Colaborador habitual en distintos medios de comunicación y conferenciante infatigable, es autor de numerosas obras, entre las que cabe destacar *Del fracaso al éxito escolar*, *Atrévete a triunfar*, *Cómo estudiar con éxito*, *Todo lo que necesitas saber para educar*, *Fortalezas humanas* y *Aprendiz de sabio*, todas ellas publicadas en Penguin Random House Grupo Editorial.

Primera edición revisada: mayo de 2015

Diseño de portada: © Álvaro Domínguez
Ilustración de portada: © Shutterstock, regadera. © Álvaro Domínguez, corazones

ISBN: 978-84-253-5350-5

Composición digital: M.I. maqueta, S.C.P.

www.megustaleer.com

Penguin
Random House
Grupo Editorial

Índice